



ของฝาก  
การเดินทาง



พระวิสุทธิสังวรเถร

(หลวงพ่อดำรง จิตฺตฺตมฺ)

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี

## คำปรารภ

หนังสือ “ของฝากการเดินทาง” เล่มนี้ เป็นการรวบรวมงานเขียนทั้งหมดของพระเดชพระคุณพระวิสุทธีสังวรเถร (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม) เข้าในเล่มเดียวกัน เพื่อช่วยต่อการศึกษาค้นคว้า และนำไปปฏิบัติ ถือได้ว่าเป็นงานเขียนที่ทรงคุณค่า หรือเป็นเพชรน้ำเอกของพระเดชพระคุณท่าน ทั้งยังแสดงถึงความรักใคร่เปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรมของท่านที่มีแก่ศิษยานุศิษย์ นับได้ว่าเป็นเครื่องราชขึ้นยอดที่ท่านมอบให้ หรือเปรียบเสมือนดังมหรณพอันศักดิ์สิทธิ์ เพราะภักษิณรายมือรับด้าน ถ้าหากไม่ตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้ เป็นการยากยิ่งที่จะไปให้ถึงจุดหมาย

บุคคลผู้ได้อ่านได้หัดเลบ ย่อมรู้ดีกว่าราตรีหนึ่งยาวนาน และผู้เดินทางจนเมื่อยล้าแล้ว ย่อมรู้ดีกว่าโยชน์หนึ่งเป็นหนทางที่ยืดยาว แต่สังสารวัฏคือการเวียนเกิดเวียนตายของสัตว์ผู้ไม่รู้พระสัทธรรมยิ่งยาวนานกว่านั้น เพราะสังสารวัฏนี้หาเบื้องต้นเบื้องปลายได้โดยยาก

ขอความสุขสวัสดิจงบังเกิดแก่ผู้ร่วมเดินทางทุกท่าน

คณะศิษย์

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

## สารบัญ

ของฝากการเดินทาง	๑
ความเห็นที่ถูกต้อง	๑๗
ตาน้ำผุดกลางทะเลทราย	๓๓
สว่างมา สว่างไป	๔๗
มองโลกแบบพุทธ	๖๒
สุดสายทาง	๗๔

## ของฝากการเดินทาง

ภิกษุผู้ปฏิบัติ ควรเคารพบูชาวินัย ๒๒๒๗ ข้อ ให้มากที่สุด (คือ) จงปฏิบัติต่อมันเสมือนว่าเป็นแสงไฟที่ท่านได้มาพบในท่ามกลางความมืด ท่านควรจะได้ว่ามันเป็นเครื่องนำทางอย่างเอกของท่าน จงรักษาวินัยเหล่านี้ให้บริสุทธิ์เพื่อความสันติ จงปฏิบัติตนให้บริสุทธิ์ปราศจากมลทินอยู่เป็นนิจ กินอาหารตามเวลาอันสมควรเท่านั้น กินวันละหนึ่งครั้งก่อนเที่ยง จงดำเนินชีวิตอย่างบริสุทธิ์ และพักอยู่แต่ลำพังผู้เดียว อย่าเข้าไปร่วมในกิจการทางโลก แต่จงดำเนินไปตามทางให้บรรลุจุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้ และไม่ควรเสริมสร้างมิตรภาพกับบุคคล



ตากท่านพักเพียรมากขึ้นแล้ว

ไม่มีสิ่งใดจะเป็นความยากสำหรับท่าน

ท่านจึงต้องพักเพียรอย่างสุดกำลัง

และจงทำคนให้ดูเหมือนกับทชณน้ำเสีกร ที่พอตอยู่เด่นไม่จาตระขะ  
ยอมสามารถเจาะหินให้ทะลุเป็นทางไปได้ฉนั้น

ผู้เรื่องอำนาจ ไม่ควรแสดงมิตรภาพเป็นพิเศษกับผู้มั่งคั่ง ไม่ควรแสดงการเหยียดหยามกับผู้ยากจน ควรจะค้นหาความรู้ด้วยใจที่รับการควบคุมอย่างดีแล้ว และด้วยความคิดอันเที่ยงตรง

จงอย่าปล่อยตัวให้เกิดมลทินหรือรบกวนพร่องใดๆ สำหรับของบริจาศีประการ (ปัจฉัย ๔) คือ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค จงพอใจตามที่ได้มานั้นและให้สำนึกถึงความเพียงพอในสิ่งเหล่านั้น รับมันไว้เมื่อมีผู้ให้ แต่อย่าเก็บหรือสะสมมัน นี่ให้เข้าใจว่าการรักษาวินัยคืออะไร วินัยเหล่านี้เป็นรากฐานเบื้องต้นที่นิยมไปสู่การรู้โดยตรง ดังนั้นจึงเรียกวินัยเหล่านี้ว่าปาฏิโมกข์ เมื่อยึดถือและปฏิบัติตามวินัยเหล่านี้อย่างมั่นใจแล้ว ท่านก็จะสามารถบรรลุการพิจารณาธรรมในขั้นต่างๆ ได้ทุกขั้น เช่นเดียวกับความรู้ที่จะนำทางให้ท่านสามารถกำจัดความทุกข์โศกทั้งหมด

ฉะนั้น ท่านจึงต้องรักษาวินัยให้บริสุทธิ์ และอย่าปล่อยให้ไวรัสติหลงลืมเสีย ถ้าบุคคลใดสามารถรักษาวินัยให้บริสุทธิ์ทุกวิถีทางได้ เขาย่อมจะมีวิธีการอันเลิศที่จะบรรลุพระนิพพาน หากเขาไม่ทำเช่นนี้ ย่อมไม่มีบุญกุศลประเภทใดๆ จะเกิดแก่เขาได้ จึงถือว่าวินัยเหล่านี้เป็นที่พึง

อย่างเอกของบุญคุณอันจะเป็นผลให้เกิดความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ

ภิกษุผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าท่านสามารถจะดำรงอยู่ในวินัยได้โดยพร้อมมูลแล้ว ต่อไปท่านต้องควบคุมความรู้สึก อันเกิดจากสัมผัสทั้งห้าประการ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย อย่างปล่อยโดยปราศจากการเหนี่ยวรั้ง ให้เหมือนกับคนเลี้ยงวัวที่ใช้ไม้บังคับวัว ไม่ยอมให้หอนเหียวไปตามอำเภอใจ ถ้าผู้ปฏิบัติชั่วได้หว่านพืชพันธุ์แห่งความชั่ว โดยหย่อนบังเหียนให้แก่ความรู้สึก ห้าประการของเรา ค้นหาห้าประการของเขาก็จะแผ่ฐานไป ไม่เพียงแต่ออกนอกเหนือขอบเขตเท่านั้น แต่มันจะกลีบกลายเป็นต้นเหตุที่ควบคุมไว้ได้ยากอีกด้วย

ถ้าหากใครสักคนหนึ่งจะถูกโจรปล้น ความเศร้าโศกเสียใจของเราจะไม่ยืนยาว มากไปกว่าชั่วชีวิตหนึ่งของเขา แต่การถูกปล้นจากความรู้สึกทั้งห้านี้ จะก่อให้เกิดความทุกข์ระทมอย่างสาหัส สืบตลอดไปหลายชาติ ฉะนั้นคนฉลาดจึงควบคุมตัวเอง และไม่ปล่อยไปตามความรู้สึกทั้งห้า แต่ป้องกันไว้ให้เหมือนกับป้องกันโจรไม่ให้หลุดจากการคุมขัง ถ้าหากเราปล่อยให้มันเป็นอิสระแล้ว ในไม่ช้าเขาเองจะต้องได้รับความพินาศจากอานาฬอัน



## ชั่วร้ายของจิตนั้น

ท่านจึงควรจะควบคุมจิตในรูปต่างๆ ของท่านด้วยความระมัดระวัง การปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์นั้นแหละ เป็นสิ่งที่ควรกลัวยิ่งกว่างูพิษ ควรกลัวยิ่งกว่าสัตว์ป่า ควรกลัวยิ่งกว่าโจรใจหมิ่ หรือควรกลัวยิ่งกว่ามหาอัคคีภัย อันตรายจากการปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์นี้เป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัว จนไม่อาจจะนำอะไรมาเป็นตัวอย่างเปรียบเทียบได้ จงรีบสกัดกั้นค้นหาของท่านเสีย อย่าปล่อยให้มันพุ่งชน โดยปราศจากการเหนี่ยวรั้ง บุคคลที่ยอมปล่อยจิตใจของเขาให้แก่สิ่งเหล่านี้ควรตายเสียดีกว่า จงยับยั้งมันเสีย ให้เด็ดขาด แล้วจะไม่มีสิ่งใดที่ท่านจะทำได้สำเร็จ ท่านควรบากบั่นพยายามให้มาก เพื่อที่จะปราบจิตใจที่มีกิเลสในรูปต่างๆ ของท่าน คนที่ตามลูอิสของตน และระวังจิตของตน คนนั้นจะพ้นจากปวงของมาร

ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด ควรถือว่ามันเป็นเสมือนยารักษาโรค ไม่ว่าจะดีหรือเลว ก็ตาม จงอย่าหาทางปรุงรสของมัน จงกินและดื่มมันเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย จะได้ดับความหิวและความกระหาย ให้เหมือนกับผึ้งที่เพียงแต่สกัดความหวานจากดอกไม้ โดยไม่ได้ทำลายสีหรือความหอมของดอกไม้เลย ควร



ปฏิบัติเช่นนั้น จงรับสิ่งทีประชาชนนำมาให้ท่าน คือเป็นไปเพียงเพื่อการจัดความทุกข์ อันเกิดจากความหิวกระหายเท่านั้น จงอย่าบิดงอจิตใจมากเกินไปจนเกินควร เพราะจะเป็นการทำลายความดีงามในใจของผู้ให้ จงประพฤดีให้เสมือนหนึ่งผู้ฉลาดที่ประมาณกำลังแห่งวังของเขาเสียก่อน เขามีได้บรรทุกน้ำหนักให้มากเกินไปกับกำลังของวัง ด้วยเหตุนี้เขาจึงใช้วังทำงานตามขอบเขตแห่งความสามารถ

ในเวลากลางวันควรปฏิบัติความดีด้วยใจอันพากเพียร อย่าปล่อยให้เวลาให้ล่วงเลยไป โดยเปล่าประโยชน์ และไม่ควรปล่อยให้เสียไปแม้แต่ในตอนเย็น หรือ

แม้ตอนกลางคืน อย่าปล่อยชีวิตให้เปลือยเปล่าและเป็น  
 หมันไปด้วยการนอนหลับ ควรพิจารณาโลก เสมือนหนึ่ง  
 ว่า กำลังลูกหมีอยู่ในกองเพลิงอันมืมา และรีบตกลง  
 ใจที่จะพาตัวท่านให้หลุดพ้นไปเสียจากโลกโดยเร็วที่สุด  
 อย่าใช้เวลาให้มากไปในการนอนหลับ ความทุกข์ระทม  
 อันได้จากใจทั้งหลาย ความโศก ความโกรธ และ  
 ความหลงผิด คอยจ้องทำร้ายมนุษยชาติอยู่ไม่ว่างเว้น  
 มันร้ายเสียยิ่งกว่าที่ท่านได้หลงเข้าไปอยู่ในท่ามกลาง  
 ผงชนที่เกลียดชังท่านเสียอีก ท่านจะนอนหลับไปโดย  
 ไม่ระแวงและหวาดสะดุ้งได้อย่างไร ในเมื่อความทุกข์  
 ระทมตุจุมพิช กำลังนอนหลบอยู่ในหัวใจของท่าน และ  
 ควรจะคอยติดตามรักษาวินัยให้เสมือนกับว่า มีงูคำตัว  
 เล็กนอนหลบอยู่ในห้องของท่าน จงรีบทำลายมันเสียทันที  
 เมื่อพิษที่กำลังหลบอยู่นั้นได้ถูกขับไปเสียแล้ว ท่านก็  
 อาจหลับได้อย่างเป็นสุข ถ้าท่านนอนโดยไม่ได้อับมัน  
 ไปเสียก่อน ท่านก็เป็นบุคคลที่ไร้อย่างอาบ

บรรดาเครื่องประดับกัลยาณธรรมทั้งหลายนั้น  
 ความรู้สึกละเอียดใจเป็นสิ่งเบื้องต้นแรกของทางอันยาวไกล  
 ความละเอียดใจย่อมเสมือนกับปฏิกะเหล็กที่สามารถควบคุม  
 มิให้มนุษย์กระทำชั่ว ฉะนั้นจึงควรรู้สึกละเอียดใจอยู่เสมอ

เมื่อท่านมีวินัยบกพร่อง ไม่มีสิ่งใดตอกที่อาจใช้แทน  
สิ่งนี้ได้ หากปราศจากความระอายเสียแล้ว กุศลทั้งหลาย  
ก็จะสูญสิ้นไปจากตัวท่าน ผู้ซึ่งเสียใจเมื่อไร้ความระอาย  
ผู้นั้นย่อมเป็นคนที่มีความดี หากเขาไม่รู้สึกละอาย  
เขาก็ย่อมไม่ต่างอะไรกับนกหรือสัตว์ป่า

ถ้าใครจะมาทำลายร่างกายของท่าน ท่านก็ควรจะ  
ควบคุมตัวเอง และอย่าปล่อยให้ผู้รู้สึกโกรธหรือเกลียด  
ยิ่งกว่านั้นท่านควรระมัดระวังคำพูด และละเว้นจากการ  
ติเตียนเขา ถ้าท่านยอมปล่อยตัวให้คิดเกลียดเขา ท่านก็  
จัดขวางทางดำเนินของท่านเอง และโดยเหตุนี้ท่านก็จะ  
สูญเสียคุณประโยชน์แห่งกุศล ซึ่งได้อุตสาหกรรมเอาไว้

ขันติเป็นคุณค่าที่ไม่มีอะไรจะเปรียบได้ แม้แต่  
จะรักษาวินัยและบำเพ็ญพรตเพียงใดก็ตาม ใครก็ตาม  
หากเราสามารถปฏิบัติขันติได้แล้ว เราก็อาจมีชื่อได้ว่า  
เป็นบุรุษที่ทรงพลังอันมหิทธานุภาพ บุคคลที่ไม่สามารถ  
รับคำติเตียนอันเป็นพิษร้ายได้อย่างสุขใจเสมือนหนึ่ง  
เขากำลังดื่มน้ำอมฤตแล้ว เขาก็ไม่ใช่บุคคลที่ได้บรรลु  
มรรคและผล เพราะว่ามันร้ายจากความโกรธและความ  
ผูกโกรธ ย่อมมากพอที่จะทำลายความดีทั้งปวงให้เสียไป  
และยังอาจทำลายชื่อเสียงอันดีงามอีกด้วย จนถึงกับว่า

อนุชนทั้งในยุคปัจจุบันและอนาคต ไม่นับดีที่จะฟังถึงเรื่องราวของท่าน ท่านควรที่จะรู้ว่าความคิดที่เต็มไปด้วยความโกรธนั้นเป็นสิ่งที่น่าสยดสยองยิ่งกว่ากองเพลิงอันใหญ่ จงระมัดระวังตัวท่านเรื่อยๆ ไป อย่าปล่อยให้ดล่ำเข้าไปในสิ่งเหล่านี้ จำพวกโจรทั้งหลายที่สามารถขโมยกุศลของท่านได้แล้ว ไม่มีโจรประเภทใดที่ร้ายยิ่งกว่าความโกรธและความผูกโกรธ

คนสามัญอาจปล่อยตนให้เกิดความโลภ แต่บุคคลที่ประพฤติในทางย่อมไม่ปล่อยตนเช่นนั้น ในบรรดาบุคคลที่ไม่มียุติควบคุมตนเองนั้น ความโกรธก็ยังเป็นเรื่องที่ยกย่องกันได้ แต่ในจำพวกที่สละบ้านเรือนเข้ามาดำเนินอยู่ในทาง และละทิ้งความโลภแล้ว การยอมให้เกิดความโกรธและความผูกโกรธนั้น จึงไม่มีทางที่จะรับยกย่องได้เลย

ท่านควรเอามือลูบศีรษะของท่านแล้วรำพึงว่า เป็นความคิดแล้วที่เราละทิ้งเครื่องประดับกายอันเป็นของปุถุชนเสียได้ เราครองผ้ากาสาวพัสตร์ถือบาตรสำหรับภิกษุจารเถียงชีวิต ท่านควรจะรำพึงถึงตัวของท่านเองในท่านองนี้ และจะต้องบังคับตัวท่านเองให้เป็นฝ่ายยอมจำนน ดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้ภิกษุจาร ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่การบรรลุความรู้แจ้ง มรรคผลนิพพาน

จิตใจที่ชอบประจบผู้อื่นนั้นลงรอยที่เดียวกัน ไม่ได้กับทางนี้ ฉะนั้นการตรวจสอบและการแก้ไขจิตดังกล่าวให้ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่สมควร และควรจะรู้ไว้ว่า การประจบนั้นไม่มีอะไรเลย นอกจากเป็นการหลอกลวงวิธีหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นผู้ที่เข้ามาอยู่ในทางนี้แล้ว จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่จะต้องไปยุ่งกับมันอีก ควรตกลงใจที่จะตรวจสอบ และแก้ไขความผิดเหล่านี้ อันเป็นมูลฐานสำคัญ ที่จะทำจิตของท่านให้เที่ยงตรงต่อการบรรลุมรรคผล

ท่านควรจะรู้ไว้ว่า บรรดาบุคคลซึ่งมากไปด้วยความอยากค้นหา ก็เพราะเขาต้องการจะหาผลกำไรให้มากสำหรับตัวเขา ดังนั้นเขาจึงต้องประสบกับความเศร้าโศกอย่างมากมาย แต่บุคคลที่มีความอยากน้อย เนื่องจากเขาไม่แสวงหาและไม่มี ความปรารถนา ดังนั้นจึงไม่ต้องประสบเหตุวิบัติดังกล่าว จงกำจัดความอยากของท่านให้น้อยลงโดยเร็วเกิด การที่จะให้ได้บุญกุศลทั้งปวงนั้น ท่านจะต้องกระทำแม้กระทั่งยอมสละตนเพื่อปฏิบัติภาระงานบางอย่าง ถ้าท่านทำลายความอยากของท่านให้เบาบางลงได้แล้ว ท่านจะได้บุญกุศลมากขึ้นเหลือเกิน บุคคลที่มีความอยากน้อยย่อมไม่ไปประจบผู้อื่นเพื่อให้เขาชอบตน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ไม่ยอมให้ความ

แห่งสันติ และเป็นมูลฐานแห่งความสันโตชฌักน้อย บุคคลผู้มีความกระวนกระวายใจ แม้ตัวเราจะอยู่ในสวรรค์ ชั้นฟ้า ก็ยังคงไม่พอใจอยู่นั่นเอง บุคคลเช่นนี้ย่อมรู้สึก ว่า สนยากจนทั้งๆ ที่เขาก็เป็นคนรวย ส่วนบุคคลที่ ปราศจากความกระวนกระวาย ย่อมรู้สึกว่าเขาเป็นคน รวยแม้เขาจะยากจน บุคคลประเภทแรกย่อมถูกตัณหา ความอยากทั้งห้าประการชักนำอยู่เป็นนิจ ซึ่งเป็นที่ นำสงสารสิ่งเวรชอย่างยิ่งในทัศนะของผู้ที่ปราศจากความ กระวนกระวายใจแล้ว นี่คือการมีความอยากน้อย

ท่านทั้งหลาย จงหาความปิติสุขจากความเยียบสงบ และความอดทน จงหลีกเลี่ยงจากความรุ่มรวยและเสียง อึกทึก การอยู่แต่ผู้เดียวในที่เปลี่ยวย่อมได้รับความนับถือ อย่างสูงจากพระอินทร์และเทพยดาทั้งปวง และจงควร สละหมู่คณะของท่าน และสละชุมชนอื่นๆ ทั้งปวง ไปอยู่ แต่ผู้เดียวในที่เยียบสงบ พิจารณาถึงวิธีกำจัดมูลฐานแห่ง ความทุกข์โศก

หากท่านยังรักความเพลิดเพลินอันเป็นของชุมชน ท่านจะต้องได้รับทุกข์อันเป็นของชุมชนด้วยเช่นกัน เสมือนกับต้นไม้สูงที่มีนกบินมาเกาะเป็นฝูงๆ ย่อมจะ อับเฉาและหักไปฉะนั้น บรรดาผู้ที่ยังผูกพันอยู่กับเรื่อง

ของโลกๆ ย่อมจะจมอยู่ในความทุกข์นานาประการ อันเป็น  
เรื่องของมนุษยชาติ เช่นเดียวกับช้างแก่ที่จมอยู่ในหลุม  
โคลน ไม่สามารถจะถอนตัวออกได้ฉันนั้น นี่แหละคือ  
การถอนตัวออกจากเครื่องผูกพันทางโลก

หากท่านพากเพียรบากบั่นแล้ว ไม่มีสิ่งใดจะเป็น  
ความยากสำหรับท่าน ท่านจึงต้องพากเพียรอย่างสุดกำลัง  
และจงทำตนให้เหมือนกับหยดน้ำเล็กๆ ที่หยดอยู่เสมอ  
ไม่ขาดระยะ ย่อมสามารถเจาะหินให้ทะลุเป็นทางไปได้  
ฉันนั้น ถ้าจิตของบุคคลผู้ปฏิบัติกิจเพื่อความรู้อีกต่อไป  
ด้วยความเบียดเบียนและนั่งเฉยอยู่ตลอดเวลาแล้ว เขา  
ย่อมไม่ผิดอะไรกับบุคคลที่พยายามดูไม้สัดเพื่อให้เกิดไฟ  
แต่ว่าไฟของเขาก็ยังไม่เกิดอยู่ตลอดเวลา เพราะความร้อน  
ไม่พอ เขาย่อมรู้สึกว่าการก่อไฟนั้นลำบากมากพอกับการ  
ขาดไฟ นี่คือการพากเพียรบากบั่น

ท่านจงค้นหาความรู้อันลึกซึ้ง และจงค้นหาสิ่งซึ่ง  
จะช่วยตัวท่านได้อย่างดีที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่ดีเท่ากับความ  
รู้ตัว มีสติอย่างไม่ขาดสาย หากใครมีความรู้ตัวติดต่อกัน  
ไปโดยไม่ขาดสายแล้ว ความทุกข์โศกอันเกิดจากใจ  
คือความโลภ โกรธ หลง ย่อมไม่อาจเข้าไปในจิตของท่าน  
ได้ ฉะนั้นจึงต้องรักษาจิตของท่านให้อยู่ในภาวะที่มี





รู้สึกหึงหวัชรักงุนตน บุคคลผู้กำจัดการความอยากของตนให้เบ บ้างลงได้ ย่อมบรรลุถึงความไม่กระวนกระวายแห่งจิต และเมื่อปราศจากเหตุแห่งความทุกข์โศกหรือความกลัวแล้ว เขาย่อมเห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เขามีอยู่เป็นความต้องการของเขาเสียด้วย เขาจึงไม่ต้องทนทุกข์อันเกิดจากความขาดแคลนเลย บุคคลผู้กำจัดการความอยากของตนได้ย่อมบรรลุนิพพาน นี่แหละคือการมีความอยากน้อย

ถ้าปรารถนาจะขจัดการความทุกข์โศกทั้งปวง ควรพิจารณามันในลักษณะที่ปราศจากความกระวนกระวาย ความปราศจากความกระวนกระวายย่อมเป็นมูลฐานแห่งความอุดมสมบูรณ์ เป็นมูลฐานแห่งความสุข เป็นมูลฐาน

แห่งสันติ และเป็นมูลฐานแห่งความสันโตษมีกน้อย  
บุคคลผู้มีความกระวนกระวายใจ แม้ตัวเขาจะอยู่ในสวรรค์  
ชั้นฟ้า ก็ยังคงไม่พอใจอยู่นั่นเอง บุคคลเช่นนี้ย่อมรู้สึก  
ว่า ตนยากจนทั้งๆ ที่เขาก็เป็นคนรวย ส่วนบุคคลที่  
ปราศจากความกระวนกระวาย ย่อมรู้สึกว่าเขาเป็นคน  
รวยแม้เขาจะยากจน บุคคลประเภทแรกย่อมถูกตัดหา  
ความอยากทั้งห้าประการชักนำอยู่เป็นนิจ ซึ่งเป็นที่  
นำส่งสารสิ่งเวชอย่างยิ่งในทัศนะของผู้ที่ปราศจากความ  
กระวนกระวายใจแล้ว นี่คือการมีความอยากน้อย

ท่านทั้งหลาย จงหาความปิติสุขจากความเยียบสงบ  
และความอดทน จงหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายและเสียง  
อึกทึก การอยู่แต่ผู้เดียวในที่เปลี่ยวย่อมได้รับความนับถือ  
อย่างสูงจากพระอินทร์และเทพยดาทั้งปวง และจงควร  
สละหมู่คณะของท่าน และสละชุมชนอื่นๆ ทั้งปวง ไปอยู่  
แต่ผู้เดียวในที่เยียบสงบ ศึกษาถึงวิธีกำจัดมูลฐานแห่ง  
ความทุกข์โศก

หากท่านยังรักความเพลิดเพลินอันเป็นของชุมชน  
ท่านจะต้องได้รับทุกข์อันเป็นของชุมชนด้วยเช่นกัน  
เสมือนกับต้นไม้สูงที่มีนกบินมาเกาะเป็นฝูงๆ ย่อมจะ  
ฉับเฉาและหักไปฉะนั้น บรรดาผู้ที่ยังผูกพันอยู่กับเรื่อง

ของโลกๆ ย่อมจะจมอยู่ในความทุกข์นานาประการ อันเป็น  
เรื่องของมนุษยชาติ เช่นเดียวกับช้างแก่ที่จมอยู่ในหลุม  
โคลน ไม่สามารถจะถอนตัวออกได้ฉันนั้น นี่แหละคือ  
การถอนตัวออกจากเครื่องผูกพันทางโลก

หากท่านพากเพียรบากบั่นแล้ว ไม่มีสิ่งใดจะเป็น  
ความยากสำหรับท่าน ท่านจึงต้องพากเพียรอย่างสุดกำลัง  
และจงทำตนให้เสมือนกับหยดน้ำเล็กๆ ที่หยดอยู่เสมอ  
ไม่ขาดระยะ ย่อมสามารถเจาะหินให้ทะลุเป็นทางไปได้  
ฉันนั้น ถ้าจิตของบุคคลผู้ปฏิบัติกิจเพื่อความรู้อีกต่อไป  
ด้วยความเพียรจนกระทั่งถึงเฉยอยู่ตลอดเวลาแล้ว เขา  
ย่อมไม่ติดอะไรกับบุคคลที่พยายามดูไม่สดเพื่อให้เกิดไฟ  
แม้ว่าไฟของเขาก็คงไม่เกิดอยู่ตลอดเวลา เพราะความร้อน  
ไม่พอ เขาย่อมรู้สึกว่าการก่อไฟนั้นลำบากมากพอกับการ  
ขาดไฟ นี่คือการพากเพียรบากบั่น

ท่านจงค้นหาความรู้อันลึกซึ้ง และจงค้นหาสิ่งซึ่ง  
จะช่วยตัวท่านได้อย่างดีที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่ดีเท่ากับความ  
รู้ตัว มีสติอย่างไม่ขาดสาย หากใครมีความรู้ตัวติดต่อกัน  
ไปโดยไม่ขาดสายแล้ว ความทุกข์โศกอันเกิดจากใจ  
คือความโลภ โกรธ หลง ย่อมไม่อาจเข้าไปในจิตของท่าน  
ได้ ฉะนั้นจึงต้องรักษาจิตของท่านให้อยู่ในภาวะที่มี

สติอยู่เป็นนิจ ถ้ามีฉะนั้นแล้วท่านจะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างหมดไป หากท่านมีอานาปานะซึ่งความมีสติอย่างยิ่งใหญ่แล้ว แม้ท่านจะตกอยู่ท่ามกลางความอยาก คือใจรันทดทำประการก็ดี สิ่งเหล่านี้ก็หาอาจทำอันตรายแก่ท่านไม่ เช่นเดียวกับบุคคลที่เข้าสนามรบ เมื่อเขามีเกราะป้องกันตัวไว้อย่างดีแล้ว ย่อมไม่กลัวต่อสิ่งใด นี่คือความมีสติอยู่อย่างไม่ขาดสาย

ถ้าคอยเผื่อระวังจิตอยู่ในรูปต่างๆ ได้แล้ว ก็จะทำให้ดำรงอยู่ในภาวะของสมาธิอันมั่นคง และถ้าจิตดำรงอยู่ในภาวะของสมาธิอันมั่นคงแล้ว ย่อมสามารถเข้าใจธรรมชาติของโลก อันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้คงทนได้ ฉะนั้น ท่านจึงควรพากเพียรปฏิบัติสมาธิตามขั้นต่างๆ อยู่เป็นนิจ



เมื่อได้บรรลุถึงภาวะของสมาธิแล้ว จิตของท่าน ย่อมไม่  
ท่องเที่ยว บุคคลผู้ซึ่งปฏิบัติเช่นนี้ควรเปรียบเสมือน  
กับผู้มีอาชีพตักน้ำ และผู้ที่ได้ควบคุมเชือกขึ้น  
น้ำไว้อย่างถูกต้องแล้ว ด้วยการถือว่าความคิดนั้นเป็น  
เสมือนคล้ายน้ำ เขาย่อมสามารถปฏิบัติสมาธิได้อย่าง  
ถูกต้อง และป้องกันมิให้น้ำคือความคิดนั้นรั่วออกไปได้  
นี้แหละคือสมาธิ

ถ้าท่านมีความรู้แล้ว จงอย่าอยากที่จะรีบแสดง  
ความรู้นั้น จงตรวจสอบตนเองอยู่เป็นนิจ เพื่อป้องกันมิให้  
สูญเสียความรู้นั้นไป โดยวิธีนี้ท่านย่อมจะสามารถบรรลุ  
ความรู้แจ้งได้ตามแบบวิธีที่ถูกต้อง ถ้าท่านไม่ปฏิบัติเช่นนี้  
ท่านก็ย่อมจะไม่ใช่อุปนิสัยในทาง หรืออีกนัยหนึ่งท่าน  
ก็ไม่ใช่นักสมาธิอีกด้วย จึงไม่อาจหาชื่ออะไรมาเรียกท่าน  
ได้เหมาะสมได้ ความรู้อันแท้จริงย่อมเปรียบเสมือนกับ  
แพอันแข็งแรง ซึ่งจะส่งท่านข้ามมหาสมุทรแห่งความเกิด  
แก่ เจ็บ และความตาย เป็นแสงสว่างอันโชติช่วงที่จะขจัด  
ความดำมืด คืออวิชชา เป็นยานเกี้ยวสำหรับความเจ็บป่วย  
ทุกชนิด เป็นขวานอันคมกล้าที่จะถางป่าแห่งความทุกข์โศก  
ให้โล่งเตียนไป ท่านจึงควรจะปลูกฝังความรู้จากการฟัง  
และการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ท่านอาจสามารถเพิ่มพูน

คุณประโยชน์ได้จากการนี้ ถ้าท่านได้วิปัสสนาญาณจาก  
ความรู้ของท่านแล้ว แม้ว่าตาของท่านจะเป็นอวัยวะทาง  
เนื้อหนัง ท่านก็ยังสามารถมองเห็นใจคนอื่นได้อย่างแจ่ม  
ชัด นี่คือความหมายของความรู้

บรรดาบุคคลที่ปล่อยตนไปร่วมการโต้เถียงอัน  
เปล่าเปลือยทุกๆ ชนิด บ่อมมีจิตอันเต็มไปด้วยความคิด  
ที่ยุ่งเหยิง และแม้ว่าเราจะได้สะพานเรือนของเขาเสียแล้ว  
ก็ตาม เขาก็ยังไม่สามารถบรรลุความรู้ได้ ท่านจึงควรกำจัด  
ความคิดที่ยุ่งเหยิง และการโต้เถียงอันเปล่าเปลือยเสีย  
ทันที ถ้าท่านปรารถนาจะบรรลุความสุขจากการอยู่ผู้เดียว  
เงียบๆ แล้ว ท่านก็จำเป็นต้องขจัดความชั่วร้ายแห่งการโต้เถียง  
เปล่าเปลือยนั้นเสีย การที่จะได้กุศลประเภทนั้น ท่านต้อง  
แน่วแน่ในความหวังของท่านอยู่เป็นนิจ อย่าปล่อยตัวของ  
ท่านให้อ่อนไหวไปตามสิ่งทั้งปวง เมื่อท่านจะหนีจากใจ  
ใจหมิ่น สิ่งทั้งหลายที่ผู้ประกอบตัวยมหากฎนาถิคุณ  
ต่อโลก ได้กล่าวมาแล้วเพื่อคุณประโยชน์ของท่าน บ่อม  
สรุปลงได้ดังนี้

...๒

## ความเห็นที่ถูกต้อง



พระพุทธศาสนา คือ วิชาธรรมทั้งระเบียบปฏิบัติ  
สำหรับจะให้รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ขอให้สนใจในคำจำกัด  
ความนี้ให้มาก เพื่อประโยชน์ที่จะเข้าใจพุทธศาสนาได้

โดยเร็วและโดยง่าย ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูว่า ท่านรู้จักอะไรเป็นอะไรกันหรือเปล่า แม้จะรู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ชีวิตหน้าคือการงาน อาชีพ เงินทอง ข้าวของ เกียรติยศ ชื่อเสียงคืออะไรก็ตาม ใครกล้ายืนยันว่ารู้ถึงที่สุด ถ้าเรารู้ว่าอะไรเป็นอะไรจริงๆ แล้ว เราย่อมไม่ปฏิบัติผิดต่อสิ่งทั้งปวง เมื่อปฏิบัติถูกแล้ว ก็เป็นอันแน่วแน่ว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้ แต่ขณะนี้เรายังไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร เราจึงปฏิบัติผิดไม่มากก็น้อย ความทุกข์ก็เกิดขึ้นตามส่วน การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็คือปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงคืออะไร เมื่อรู้แจ้งแท้จริงๆ ก็ย่อมหมายถึงการบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือถึงขีดสูงสุด เพราะความรู้ นั่นเองเป็นตัวทำลายกิเลสไปในตัว

เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรจริงๆ แล้ว ความเบื่อน้ำยากลายความอยากและความหลุดพ้นจากทุกข์ ย่อมจะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ เราทำความเพียรปฏิบัติก็แต่ขั้นที่ยังไม่รู้อะไรเป็นอะไรเท่านั้น โดยเฉพาะก็ในขั้นที่ยังไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ขณะนี้เราไม่รู้ว่าชีวิตหรือสิ่งทั้งปวง ที่เรากำลังหลงรักใคร่ยินดี เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงหลงรักยินดีติดพันยึดถือใน



สิ่งเหล่านั้น ครั้นรู้จริงตามวิธีของพระพุทธศาสนา ก็มองเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่น่าผูกมัดตัวเราเข้ากับสิ่งนั้นจริงๆ แล้ว จิตก็จะเกิดความหลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของสิ่งเหล่านั้นที่มักพันทึ ขอยืนยันในความข้อนี้ว่า เป็นคำจำกัดความที่เพียงพอและเหมาะสมแก่ท่านทั้งหลายที่จะเอาไปใช้สำหรับปฏิบัติของตน เพราะเหตุว่าหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ล้วนแต่เป็นการบ่งระบุให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรเท่านั้นเอง เช่นหลักเรื่องอริยสัจสี่ประการ เพื่อดูว่าจะลงรอยกันได้เพียงใด

อริยสัจข้อที่ ๑ แสดงว่าสิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ นี่คือบอกตรงๆ ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอะไรนั้นเอง สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ แต่คนทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นความทุกข์ จึงได้มีความอยากในสิ่งเหล่านั้น ถ้ารู้ว่ามันเป็นทุกข์ ไม่น่าอยากและไม่น่ายึดถือ ไม่น่าผูกพันตัวเองเข้ากับสิ่งใดแล้ว เขาก็คงจะไม่ไปอยาก

อริยสัจข้อที่ ๒ แสดงว่าความอยากด้วยอวิชชา นั้นเป็นต้นเหตุของความทุกข์ คนทั้งหลายก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่า ความอยากนี่แหละ เป็นตัวต้นเหตุของความทุกข์ใจ จึงได้พากันอยากรุ่นอยากนี่ร้อยแปดพันประการ

เพราะไม่รู้ว่ ความอยากด้วยอวิชชา นั่นคืออะไร

อริยสัจข้อที่ ๓ แสดงว่านิโรธ หรือนิพพาน คือการดับความอยากเสียได้สิ้นเชิง เป็นความไม่มีทุกข์ คนทั้งหลายยังไม่รู้จักกันใหญ่ ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่อาจรู้ถึงได้ ในที่ทั่วๆ ไป คือพบได้ตรงที่ความอยากมันดับลงไปนั่นเอง นี่คือนิไม่รู้ว่ อะไรเป็นอะไร จึงไม่มีใครที่ปรารถนาที่จะดับความอยาก ไม่ปรารถนานิพพาน เพราะไม่รู้ว่ อะไรคือนิพพาน

อริยสัจข้อที่ ๔ ที่เรียกว่ามรรค อันได้แก่ วิธีดับความอยากนั้นๆ เสีย ไม่มีผู้ใดเข้าใจว่ การทำอย่างนี้เป็นวิธีดับความอยาก ไม่มีใครสนใจเรื่องอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งดับความอยากเสียได้ ไม่รู้จักว่ อะไรเป็นที่พึงแก่ตนเอง อะไรควรชวนชวนอย่างยิง จึงไม่สนใจกับเรื่องอริยมรรคของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่เลิศประเสริฐที่สุด ในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกนี้ นี่แหละคือการไม่รู้ว่ อะไรเป็นอะไรอย่างน่าหวาดเสียว

ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า อริยสัจ ๔ ประการนั้นคือความรู้ที่บอกให้เห็นชัดว่ อะไรเป็นอะไรอย่างครบถ้วนนั่นเอง เรื่องความอยากนั้นบอกให้รู้ว่ เมื่อไปเล่นกับมัน จึงเป็นความทุกข์ใจขึ้นมา เราก็ยังขึ้นไปเล่นกับความอยาก



จนเต็มไปด้วยความทุกข์ นี่คือการไม่รู้ว่าอะไร  
เป็นอะไรตามที่เป็นจริง จึงปฏิบัติผิดทุกอย่าง จะมีถูกบ้าง  
ก็เล็กน้อยเกินไป และมักจะถูกตามความหมายของคน  
ที่มีกิเลสตัณหา ซึ่งถือกันว่าถ้าได้อะไรมาตรงตามความ  
ต้องการของตนแล้ว ก็จัดว่าเป็นการปฏิบัติถูก อย่างนี้หา  
ธรรมไม่ถือว่าถูกเลย

ทีนี้ต้องเอาหลักทางหัวใจของพระพุทธศาสนา หรือ  
คำถาของพระอัสสชิมาพิจารณากัน เมื่อพระอัสสชิได้มา  
พบกับพระสารีบุตรก่อนได้บวช พระสารีบุตรได้ถามถึงใจ  
ความของพระพุทธศาสนา ว่ามีอยู่อย่างไรโดยย่อที่สุด  
พระอัสสชิได้ตอบว่า สิ่งเหล่านี้เกิดมาเพราะมีเหตุ  
ทำให้เกิด พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุของสิ่งเหล่านั้น  
พร้อมทั้งแสดงความดับอย่างสิ้นเชิงของสิ่งเหล่านั้น เพราะ

หมดเหตุ พระมหาสมณเจ้าตรัสอย่างนี้ นี่คือการบอกว่าเป็น  
 สิ่งทั้งปวงมีเหตุปรุงแต่งขึ้นมา มันดับไม่ได้จนกว่าจะ  
 ดับเหตุเสียก่อน นี่เป็นการชี้ให้รู้ว่า อย่าไปเห็นอะไรเป็น  
 ตัวตนที่ถาวร เพราะมีแต่สิ่งที่เกิดจากเหตุ และงอกงาม  
 ต่อไปตามอำนาจของเหตุ และจะดับไปเพราะสิ้นเหตุ  
 เพราะฉะนั้นปรากฏการณ์ทั้งหลายในโลกนี้ ล้วนแต่เป็น  
 ผลิตผลของสิ่งที่เป็เหตุ เป็นความเลื่อนไหลไปไม่มีหยุด  
 เพราะอำนาจของธรรมชาติ ที่มีลักษณะไม่หยุดปรุงสิ่ง  
 ต่างๆ จึงปรุงแต่งกันไม่หยุด และเปลี่ยนแปลงไม่หยุด

พระพุทธศาสนาบอกให้เราเห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่มี  
 ตัวตน มีแต่การปรุงแต่งกันไป และมีความทุกขร่วมอยู่  
 ในนั้นด้วย เพราะความไม่มีอิสระ จึงต้องเป็นไปตามอำนาจ  
 ของเหตุ จะไม่มีความทุกข์ก็ต่อเมื่อหยุด จะหยุดได้ก็เมื่อ  
 ดับเหตุเพื่อไม่ให้มีการปรุง ข้อนี้เป็นการบอกให้รู้ว่า  
 อะไรเป็นอะไรอย่างลึกซึ้งที่สุด เท่าที่ผู้มีสติปัญญาจะบอก  
 ได้ นับว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาจริงๆ การบอกนี้  
 คือการบอกให้รู้ว่า สิ่งทั้งปวงเป็นแต่เรื่องของมายา อย่าไป  
 หลงยึดถือจนชอบหรือชิงมันเข้า เมื่อทำจิตใจให้เป็น  
 อิสระได้จริงๆ แล้วนั้นแหละ คือการออกมาเสียได้จาก  
 อำนาจของเหตุ เป็นการดับเหตุเสียได้ เราก็จะไม่ต้องเป็น

ทุกข์เพราะความชอบ หรือความชังอีกต่อไป

อีกทางหนึ่งนั้น อยากจะชี้ให้เห็นเหตุถึงวัตถุ ประสงค์แห่งการออกผนวชของพระพุทธเจ้า ว่าท่านออก ผนวชโดยความประสงค์อันใด พระองค์ออกผนวช เพื่อ แสวงหาว่า อะไรเป็นกุศล คำว่ากุศลๆ ของพระองค์ใน ที่นี้หมายถึงความฉลาด หรือหมายถึงความรู้ที่ถูกต้องถึง ที่สุด โดยเฉพาะก็คือรู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์ อะไรเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ และอะไรเป็นวิธีให้ ถึงความไม่มีทุกข์ เพราะถ้ารู้อย่างถูกต้องสิ้นเชิงจริงๆ แล้ว ก็คือฉลาดหรือความรู้ถึงที่สุด ฉะนั้น ความรู้ว่าอะไรเป็น อะไรอย่างบริสุทธิบริบูรณ์นั้นแหละ คือตัวพุทธศาสนา

เรื่องไตรลักษณ์ก็เป็นหลักสำคัญอีกแนวหนึ่ง มีหัวข้อสั้นๆ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นหลักที่เรา ต้องรู้ ถ้าไม่รู้ก็เรียกว่าไม่รู้จักพุทธศาสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่คือการประกาศความจริงออกไปว่า สิ่งปรุงแต่ง ไม่เที่ยง สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ สิ่งปรุงแต่งทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าเป็นอนิจจังก็คือ สิ่งทั้งปวงเปลี่ยนแปลง เรื่อยไป ไม่มีอะไรเป็นตัวเองที่หยุดอยู่แม้ชั่วขณะ ที่ว่า เป็นทุกข์นั้น หมายถึงว่า สิ่งทั้งปวงมีลักษณะเป็นความ พนทุกข์ทรมานอยู่ในตัวของตัวเอง มีลักษณะดูแล้วน่าชัง

นำเบือหน้า นาระอาอยู่ในตัวของมันเองทั้งนั้น และที่ว่าเป็นอนัตตานั้น ก็คือการบอกให้รู้ว่า บรรดาสิ่งทั้งปวงไม่มีอะไรที่เราควรจะเข้าไปยึดมั่นด้วยจิตใจว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ถ้าไปยึดถือก็ต้องเป็นทุกข์ และบอกให้รู้ว่า สิ่งทั้งปวงนั้นยิ่งกว่าไฟ เพราะว่าไฟลุกโผลงๆ อยู่ เราเห็นเราก็ไม่เข้าใกล้ แต่สิ่งทั้งปวงนั้นมันเป็นไฟที่มองไม่เห็น เราจึงเข้าไปกอดคองไฟด้วยความสมัครใจ แล้วก็เป็นทุกข์ อยู่ตลอดเวลา นี่คือการบอกให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวงคืออะไร โดยนัยแห่งไตรลักษณ์ เป็นการชี้ให้เห็นชัดว่า พระพุทธศาสนา คือวิชาและระเบียบปฏิบัติ ที่ทำให้เรารู้ได้ว่าอะไรเป็นอะไร เท่านั้นเอง

เมื่อได้กล่าวถึงหลักที่ว่า เราต้องรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะตรงต่อกฎธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงดังนี้แล้ว หลักอีกพวกหนึ่งเรียกว่า โอวาทปาฏิโมกข์ แปลว่า คำสอนที่เป็นประธานของคำสอนทั้งหมด มีอยู่ ๓ หัวข้อสั้นๆ คือ ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้เต็มที่ และทำจิตใจให้สะอาดปราศจากความเศร้าหมอง นี่เป็นหลักสำหรับปฏิบัติ

เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราก็ต้องปฏิบัติ

คือสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้อง ด้วยความระมัดระวัง คือ เว้นจากการทำชั่ว หมายถึงการละโมภโลภลาภด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการผิดศีลธรรม ขนบธรรมเนียมต่างๆ เพื่อไปทำความชั่ว อีกทางหนึ่งนั้นให้ทำแต่ความดี ตามที่บัณฑิตสมมุติตกลงกันว่าเป็นความดี แต่ทั้งสองข้อนี้ เป็นเพียงขั้นศีลธรรม

ข้อที่สาม ที่ว่าทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองโดยประการทั้งปวงนั้น นั้นแหละเป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่าทำจิตใจให้เป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้ว จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ จิตจะเป็นอิสระก็ต้องมาจากการรู้ว่าอะไรเป็นอะไรถึงที่สุด ถ้ายังไม่รู้จะไปหลงรักหรือหลงชังอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างหลีกเลียงไม่ได้ แล้วจะเรียกว่าเป็นอิสระแท้จริงได้อย่างไร

คนเรามีความรู้สึกอยู่สองอย่างเท่านั้น คือความพอใจกับความไม่พอใจ อภิขณาและโทมนัส คนเราตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเองเลย เพราะไม่รู้ว่าอารมณ์ หรือสิ่งทั้งปวงนั้นคืออะไรนั่นเอง ความพอใจ มีลักษณะที่จะรวบรัดอะไรๆ เข้ามาหาตัว ความไม่พอใจ มีลักษณะที่จะผลักไสอะไรๆ ออกจากตัว ถ้ายังมีความ

รู้สึกสองอย่างนี้อยู่ ก็หมายความว่าจิตใจยังไม่เป็นอิสระ เพราะยังหลงรักหลงชังอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ จึงไม่มีทางที่จะบริสุทธิ์ ปราศจากการครอบงำของสิ่งทั้งปวงได้ โดยเหตุนี้เอง หลักพระพุทธศาสนาในขั้นสูงสุดนี้ จึงปฏิเสธการยึดถือที่น่ารักน่าชัง ปฏิเสธเลยขึ้นไปถึงกับไม่หลงติดทั้งในความดีและความชั่ว จิตใจจึงจะเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง และบริสุทธิ์อยู่เหนืออารมณ์ต่างๆ

ทำสอนอื่นนิยมกันเพียงให้ละเว้นจากความชั่ว และให้ยึดถือในความดี ให้ยึดถือผูกพันในความดีจนถึงยอดของความดี คือพระผู้เป็นเจ้า พุทธศาสนายังไปไกลกว่านั้นมาก คือไม่ยอมผูกพันตัวเองกับสิ่งใดเลย การผูกพันในความดีนั้นก็จัดว่าปฏิบัติถูกในระยะต้น หรือระยะกลาง เมื่อเรายังทำอะไรให้สูงไปกว่านั้นไม่ได้เท่านี้เอง ในระยะแรกเราเว้นจากความชั่ว ในระยะถัดมาเราก็ทำความดีให้เต็มที่ ส่วนในระยะสูงนั้น เราทำจิตใจให้ลอยสูงเหนือการครอบงำของทั้งความดีและความชั่ว การที่ผูกพันตัวอยู่ภายใต้ผลของความดี ยังไม่ใช่การพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง เพราะคนชั่วก็จะมีคามทุกข์ไปตามประสาของคนชั่ว คนดีก็จะมีคามทุกข์ไปตามประสาของคนดี ถึงเป็นมนุษย์ที่ดีก็มีความทุกข์อย่างมนุษย์ที่ดี





พระพุทธรูปสำนวนบอกให้เราเห็นว่า สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน  
มีแต่การปรุงแต่งกันไป และมีความทุกข์รวมอยู่ในนั้นด้วย  
เพราะความไม่มีอิสระ จึงต้องเป็นไปตามอำนาจของเหตุ  
จะไม่มีความทุกข์ก็ต่อเมื่อหยุด  
จะหยุดได้ก็เมื่อดับเหตุ เพื่อไม่ให้มีการปรุง  
ข้อนี้เป็นอาการบอกให้เราเห็นว่าอะไรเป็นอะไรอย่างลึกซึ้งที่สุด  
เท่าที่ผู้มีสติปัญญา จะบอกได้

จะดีอย่างเหวตาก็มีความทุกข์อย่างเหวตา แม้จะเป็นพรหม  
ก็มีทุกข์อย่างพรหม จะไม่มีความทุกข์เลย ก็ต่อเมื่อขึ้นไป  
ให้พ้นสูงเหนือจากสิ่งที่เรียกว่าความดี กลายเป็นโลกุตระ  
โลกของพระอริยเจ้า ถ้าขึ้นสูงถึงที่สุด ก็เรียกว่าเป็นพระ  
อรหันต์

คำว่าพระพุทธศาสนานั้นแปลว่าอะไร พุทธ แปลว่า  
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า แปลว่า ผู้รู้ พุทธศาสนาก็  
แปลว่า ศาสนาของผู้รู้ พุทธศาสนิก ก็แปลว่า ผู้ปฏิบัติ  
ตามศาสนาของผู้รู้ ที่ว่ารู้นั้นหมายถึงรู้อะไร ก็คือรู้อะ  
ไรทั้งปวงตามที่เป็นจริงนั่นเอง จึงกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาก็คือ  
ศาสนาที่ทำให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เป็นศาสนาเกี่ยวกับความ  
จริง เราจึงต้องปฏิบัติจนเรารู้ได้เอง

เมื่อรู้ถึงที่สุดแล้ว ไม่ต้องกลัวกิเลสตัณหาต่างๆ  
จะถูกความรู้นั้นทำลายให้สิ้นไป ความไม่รู้หรือวิชาที่จะ  
ดับไปทันทีในเมื่อความรู้ได้เกิดขึ้นมา ฉะนั้นข้อปฏิบัติ  
ต่างๆ จึงมีไว้เพื่อให้วิชาเกิด

ท่านทั้งหลายจงปักใจมั่นใจในทางที่จะเข้าถึงพระ  
พุทธศาสนา ด้วยการปฏิบัติให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรเท่านั้น  
ขอแต่ให้เป็นความรู้ที่ถูกต้อง รู้ด้วยความเห็นแจ้งจริงๆ  
อย่ารู้อย่างโลกๆ รู้เรื่องๆ กลางๆ ซึ่งไปหลงสิ่งที่ไม่ดี

ว่าดี หลงสิ่งซึ่งเป็นที่เกิดของความทุกข์ ว่าเป็นความสุข  
 ดังนี้ก็จะค่อยๆ รู้ไปตามลำดับ นั้นแหละจะเป็นการรู้จัก  
 พุทธศาสนา ที่ถูกตัวพุทธศาสนาแท้ๆ ถ้าศึกษาพุทธศาสนา  
 โดยวิธีนี้แล้ว แม้คนดึกดำบรรพ์ที่ไม่รู้หนังสือ ก็  
 เข้าถึงตัวพุทธศาสนาได้ ในขณะที่ผู้ที่เรียนจากตำรา  
 ที่กำลังร่วมกับตำราก็ไม่อาจเข้าถึงพุทธศาสนาได้เลย  
 พวกเราที่มีสติปัญญาอยู่บ้าง น่าจะสามารถพิจารณา  
 สิ่งทั้งปวงให้รู้ตามที่เป็นจริงได้ ฉะนั้นเมื่อถูกความทุกข์  
 อะไรเข้าแก่ตัวเองแล้ว ก็จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้เข้าใจ  
 แจ่มแจ้งว่ามันเป็นอย่างไรงั้นแน่ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น  
 และกำลังเผาผลาญเราให้เราร้อนอยู่นั้น มันคืออะไร เป็น  
 อย่างไร มาจากไหน

ถ้าทุกคนตั้งสัจจคอยเฝ้ากำหนดพิจารณาความทุกข์  
 ที่เกิดขึ้นแก่ตนในลักษณะดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะเป็นทาง  
 ให้เข้าถึงพุทธศาสนาได้ดีที่สุด ดีกว่าการติดตำรับตำรา  
 เกือบกันไม่ได้ทีเดียว การที่ใครจะมีแต่ศึกษาพุทธศาสนา  
 จากตำราในแง่ของภาษาหรือวรรณคดีนั้น จะไม่มีทางรู้  
 ว่าอะไรเป็นอะไร ทั้งๆ ที่ตำราก็เต็มไปด้วยคำบรรยายว่า  
 สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนี้ เขาฟังอย่างนกแก้ว  
 นกขุนทองพูดตามที่จำไว้ได้ แต่ไม่สามารถที่จะเข้าถึง

ความจริงของสิ่งทั้งหลาย เว้นไว้แต่เขาจะได้ทำการพิจารณาให้เห็นเป็นเรื่องจริงของชีวิตจิตใจ เข้าถึงตัวจริงของกิเลสของความทุกข์ของธรรมชาติ หรือของสิ่งทั้งปวง ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวเขานั้นแหละ จึงจะเข้าถึงตัวพุทธศาสนาที่แท้ได้

คนที่ไม่เคยอ่านตำราเลย แต่เคยพิจารณาอย่างละเอียดลออทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้นแผดเผาจิตใจของตน นี่แหละเรียกว่าเขากำลังเรียนตำราพระไตรปิฎกโดยตรงและอย่างถูกต้อง ดียิ่งกว่ากำลังเปิดเล่มตำราออกอ่าน เพราะว่าพวกที่กำลังลูบคลำเล่มตำราอ่านอยู่ทุกๆ วัน แต่แล้วไม่รู้จักอมฤตธรรมคำสอนที่มีอยู่ในตำรา เขาก็คล้ายกับการที่เรามีตัวเอง ใช้ตัวเอง ปฏิบัติตัวเอง ทำอะไรเกี่ยวกับตัวเองอยู่ทุกวัน แต่แล้วก็ไม่รู้จักตัวเอง ไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเองให้ลุส่งผ่านไปได้ และยังมีความทุกข์ ยังคงมีตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เพิ่มมากขึ้นทุกๆ วัน ตามอายุที่เพิ่มขึ้น นี่เพราะไม่รู้จักตัวเราอย่างเดียวเท่านั้น

ชีวิตจิตใจที่สวมมอยู่กับเรา เราก็ยังไม่รู้จัก การที่จะไปรู้อะไรสักอย่างที่ซ่อนอยู่ในตำรานั้น มันยุ่งยากไปกว่าเป็นไหนๆ เพราะฉะนั้นจึงหันมาศึกษาพุทธศาสนาหรือรู้จัก

ตัวพุทธศาสนา ด้วยการศึกษามาจากตัวจริง คือจากสิ่งทั้งปวง  
ซึ่งรวมทั้งร่างกายและจิตใจนี้เอง จากชีวิตซึ่งกำลังหมุน  
อยู่ในวงกลมของความอยาก กระทำตามความอยาก แล้ว  
ก็เกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมาหล่อเลี้ยงเจตนาที่อยาก  
จึงทำสืบทอดไปไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร  
หรือทะเลแห่งความทุกข์ เพราะความที่ไม่รู้ว่าอะไรเป็น  
อะไรข้อเดียวเท่านั้นเอง

รวมความว่าพุทธศาสนา คือวิชาและระเบียบปฏิบัติ  
เพื่อให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเรารู้ว่าอะไรเป็นอะไร ถูกต้อง  
จริงๆ แล้ว ไม่ต้องมีใครสอนหรือมานะนำเรา เราก็  
ปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ถูกต้องได้ด้วยตนเอง แล้วก็ผลก็จะ  
หมดไปเอง เราเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นมาทันทีเรา  
จะปฏิบัติอะไรไม่ผิดขึ้นมาทันที เราจะรู้ถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่  
มนุษย์ควรจะได้ หรือที่ขอบเรียกว่ามรรคผล นิพพาน  
นี้ได้ด้วยตนเอง เพราะการที่เรามีความรู้โดยถูกต้องถึง  
ที่สุดอย่างแท้จริงเท่านั้น



ความไม่รู้  
คับสมิท  
รู้แจ้งชัด  
สิบร้อยไร่

อยู่ประจำ  
เกิดสว่าง  
จักรวรร  
ใครละ

ครอบจำจิต  
กระจำใจ  
ประจำใจ  
อรหันตา



การเห็นกาย  
เชื้อจิตเด่น  
ถือศีลพรต  
ผู้ละได้

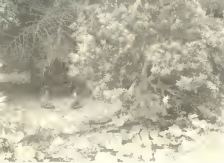
ใจตน  
มั่นคง  
จงมหาย  
ครบสาม

ทันพอเห็น  
สิ้นสงสัย  
ไม่หายไป  
นามไธศา ฯ

## ตาน้ำผุดกลางทะเลทราย

หลักพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับกรณีนี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ นี้เรียกว่า ไตรสิกขา สิกขาแรก เราเรียกว่า ศีล ซึ่งหมายถึงการประพฤติดี ประพฤติถูก ตามหลักทั่วๆ ไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่นๆ อีก เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบ เรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกายทางวาจาของตน ที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวม หรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่



ศึกษาข้อที่สอง เรียกว่า สมาธิ ได้แก่การบังคับ  
จิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มาก  
ที่สุด ตามที่ตนเองต้องการ ขอให้สิ่งหรือสิ่งเกิดความหมาย  
ของคำว่า “สมาธิ” ไว้ให้ถูกต้อง โดยมากท่านทั้งหลาย  
ย่อมจะได้ฟังมาว่า สมาธินี้คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่หนึ่ง  
เหมือนก้อนไม้ หรือมักจะเป็นจิตที่สงบเป็นจิตที่บริสุทธิ์  
แต่ลักษณะเพียงสองอย่างนั้น ไม่ใช่ว่าความหมายอันแท้  
จริงของสมาธิ การกล่าวเช่นนี้มีอีกที่พระพุทธรูปองค์ทรง  
แสดงลักษณะของจิต ด้วยคำอธิบายหนึ่งซึ่งสำคัญที่สุด คือ  
คำว่า “กัมมุณีโย” แปลว่าสมาธิคือการงาน คำนี้เป็น  
คำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตเป็นสมาธิ

ศึกษาข้อที่สามนั้นเรียกว่า ปัญญา หมายถึงการ  
ฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง



และสมบูรณ์ถึงที่สุด ในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง  
 คนเราตามปกติไม่สามารถรู้อะไรๆ ให้ถูกต้องตามที่  
 เป็นจริงได้ คือมันถูกแต่เพียงตามที่เรารู้เข้าใจเอาเอง หรือ  
 ตามโลกเขาสมมุติ มันจึงไม่ใช่ตามที่มันเป็นจริง ด้วยเหตุนี้  
 พุทธศาสนาจึงมีระเบียบปฏิบัติเรียกว่า ปัญญาสิกขา  
 ขึ้นอีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนสุดท้าย สำหรับจะได้ฝึกฝนอบรม  
 ให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้ง ในสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง  
 โดยสมบูรณ์

คำว่า “ความเข้าใจ” กับคำว่า “ความเห็นแจ้ง” นั้น  
 ในทางธรรมะแล้ว ไม่เป็นอันเดียวกัน คำว่าความเข้าใจ  
 นั้นอาศัยการคิดคำนึงด้วยการใช้เหตุผลบ้าง หรือการ  
 คาดคะเนเอาตามเหตุผลต่างๆ บ้าง ส่วนความเห็นแจ้ง  
 ไปไกลกว่านั้น คือต้องเป็นสิ่งที่เราได้ซึมซาบมาแล้ว  
 ด้วยการผ่านผลของสิ่งนั้นๆ มาด้วยตนเอง และด้วยการ  
 มีจิตใจจดจ่อต่อเนื่องอยู่กับสิ่งนั้นๆ โดยอาศัยการเฝ้า  
 พังทูลอย่างพิณิจพิจารณาจนเกิดความรู้ลึกเบื่อหน่าย  
 ไม่หลงใหลในสิ่งนั้นๆ ด้วยน้ำใสใจจริง ไม่ใช้การคิดเอา  
 ตามเหตุผล เพราะฉะนั้นปัญญาสิกขาตามหลักของพุทธ  
 ศาสนาจึงไม่ได้หมายถึงปัญญา ที่ได้มาจากหลักของเหตุผล  
 เหมือนที่เป็นกันอยู่ในวงการศึกษาวិชาการสมัยปัจจุบัน

แต่เป็นคนละอย่างทีเดียว

ปัญญาในทางพุทธศาสนา ต้องเป็นการรู้แจ้ง เห็นแจ้งด้วยน้ำใสใจจริง ด้วยการผ่านผจญสิ่งนั้นๆ มา โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง จนสิ่งใจแน่วแน่ไม่อาจสั่นคลอนได้ เพราะฉะนั้นการพิจารณาในทางปัญญาตามสิกขานี้ จึงต้องใช้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้วในชีวิตตนเองเป็นเครื่องพิจารณา หรืออย่างน้อยก็ต้องเป็นเรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้ใจของตนเอง เกิดความรู้สึกสลดสังเวช เปื้อนหนาย ในสิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเท่านั้น ได้จริง ถ้าเราจะคิดไปตามแนวของเหตุผล ทำการวินิจฉัยลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กันสักเท่าไรก็ตาม มันก็ได้แค่ความเข้าใจ ไม่มีทางให้เกิดความสลดสังเวชได้ และไม่มีทางให้เกิดความเปื้อนหนายในสิ่งทั้งหลายในโลก ได้ ขอให้เข้าใจว่ากิริยาอาการที่จิตใจเปื้อนหนายคลายความอยากจากสิ่งที่เคยหลงรักนั้นแหละ คือตัวความเห็นแจ้ง ในที่นี้ หลักธรรมะได้บัญญัติไว้ชัดเจนทีเดียวว่า ถ้าเห็นแจ้งจริงๆ ก็ต้องเปื้อนหนายจริงๆ จะไปหยุดอยู่เพียงแค่เห็นแจ้งนั้นไม่ได้ ความเปื้อนหนายคลายความอยากในสิ่งนั้น จะต้องเกิดขึ้นตามมาทันควันอย่างแยกกันไม่ได้

ศีลสิกขา นั้นเป็นเพียงการศึกษาปฏิบัติในชั้น  
เตรียมเบื้องต้น เพื่อให้เรามีการเป็นอยู่อย่างผาสุก  
อันจะช่วยให้จิตใจเป็นปกติ อาณิสสของศีลมีหลายอย่าง  
ด้วยกัน แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ  
อาณิสสอย่างอื่นๆ เช่นว่า ให้เป็นสุข หรือให้ไปเกิดเป็น  
เทวดาในสวรรค์นั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงมุ่งหมาย ท่าน  
มุ่งหมายโดยตรงถึงข้อที่จะให้เป็นที่เกิดที่เจริญของสมาธิ  
ศีลจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิได้โดยง่าย ถ้าเรามีเครื่อง  
รบกวนมาก จิตใจของเราจะเป็นสมาธิได้อย่างไร

สมาธิสิกขา คือการที่เราสามารถควบคุมจิตหรือ  
ไว้จิตของเราได้ ให้ทำหน้าที่ของมันให้เป็นประโยชน์ถึง  
ที่สุด ในขั้นศีล มีความประพฤติดีทางกาย ทางวาจา ในขั้น  
สมาธิมีความประพฤติดีทางจิต คือ ไม่มีความคิดผิด  
ไม่เศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่านและอยู่ในสภาพที่สามารถ  
จะปฏิบัติหน้าที่ของมัน อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ แม้ในส่วน  
ที่เกี่ยวกับประโยชน์ทั่วๆ ไปในทางโลก สมาธิก็ยังเป็น  
ของจำเป็นทุกกรณี ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าไม่ทำด้วยใจที่  
เป็นสมาธิแล้วย่อมไม่ได้รับผลสำเร็จด้วยดี ท่านจึงจัด  
สมาธิไว้ในลักษณะของบุคคลที่เรียกว่ามหานุรุช  
ไม่ว่าจะเป็นมหานุรุชทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแต่

จำเป็นจะต้องมีสมาธิเป็นคุณสมบัติประจำตัวทั้งนั้น แม้แต่เด็กนักเรียนถ้าไม่มีจิตเป็นสมาธิแล้ว จะคิดเลขออกได้อย่างไร สมาธิในท่านอนั้นเป็นสมาธิตามธรรมชาติ มันยังอยู่ในระดับอ่อน ส่วนสมาธิในทางหลักพุทธศาสนาที่เรากำลังกล่าวถึงนี้ เป็นสมาธิที่เราได้ฝึกให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่าที่จะเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้นเมื่อฝึกกันสำเร็จแล้วจึงกลายเป็นจิตที่มีความสามารถ มีกำลัง มีคุณสมบัติพิเศษอย่างอื่นๆ มากมายเหลือเกิน

การที่คนเราสามารถถือเอาประโยชน์จากสมาธิได้ถึงปานนี้ เรียกว่ามนุษย์ได้ก้าวขึ้นมาถึงการรู้ความลับของธรรมชาติอีกขั้นหนึ่ง ข้อนี้หมายถึงการรู้วิธีบังคับจิตให้มีสมรรถภาพยิ่งไปกว่ามนุษย์ธรรมดาจะทำได้ ขึ้นคิดยังไม่ถือว่าเป็นการเลยระดับของมนุษย์ธรรมดา แม้จะอวดกันก็ยังไม่ถือว่าเป็นการอวดอุตตริมนุสสธรรม แต่พอมาถึงขั้นที่เป็นสมาธิ เป็นฌาน เป็นสมาบัติ ท่านจัดเป็นอุตตริมนุสสธรรม ซึ่งพระภิกษุจะอวดไม่ได้ ถ้าขึ้นอวดก็ชื่อว่าไม่เป็นพระที่ดี หรือถึงกับไม่เป็นพระเลย แล้วแต่กรณี

การได้มาซึ่งสมาธินี้เราต้องลงทุนอดทนศึกษาอบรมและปฏิบัติ จนเรามีสมาธิตามสมควรที่จะมีได้



ในที่สุดเราก็จะได้ผลในการปฏิบัติหน้าที่ได้ดีมากไปกว่า  
มนุษย์ธรรมดาเราได้ๆ กัน เพราะเรามีเครื่องมือที่สูง  
ไปกว่าที่เขา มี เพราะฉะนั้น จึงขอให้สนใจไว้ อย่างก็อเป็น  
ของศรีโงะเรลาของมหายพันสมัยเลย มันยังคงเป็นของสำคัญ  
ที่สุด ซึ่งต้องใช้กันอยู่เรื่อยไป และถึงในสมัยที่โลกมี  
อะไรๆ หมุนเร็วแทบลูกเป็นไฟอย่างนี้ด้วยแล้ว ยิ่งจะ  
ต้องการสมาธิมากไปเสียกว่าครั้งพุทธกาลด้วยซ้ำไป อย่า  
ไปหลงคิดว่าเป็นเรื่องในวัดหรือเรื่องสำหรับคนวัด และ  
ของสงฆ์มหายเลย

ความเกี่ยวเนื่องกันระหว่าง สมาธิสิกขา กับ ปัญญา  
สิกขา พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลยทีเดียวว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ

แล้วย่อมเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง หมายถึง  
อาการที่จิตประกอบด้วยสมาธิในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติ  
หน้าที่ ถ้าจิตมีลักษณะเช่นนี้แล้วก็จะรู้สิ่งทั้งหลายทั้งปวง  
ตามความเป็นจริง

มีความแปลกประหลาดอยู่หน่อยหนึ่ง คือเรื่อง  
อะไรๆ ที่เราอยากรู้หรือปัญหาที่เราอยากจะสะสางนั้น  
ตามปกติมันฝังตัวประจำอยู่ในใจของคนเราทั้งนั้น เรา  
อาจจะไม่รู้สึกรู้สีกก็ได้ คือมันอยู่ได้จิตสำนึกเรื่อยไปตลอด  
เวลา ขณะที่เราตั้งใจจะสะสางให้ออก มันก็ไม่ออก เพราะ  
เหตุว่าจิตใจในขณะนั้นยังไม่เหมาะสมที่จะสะสางปัญหา  
นั้นนั่นเอง ถ้าผู้ใดได้ทำสมาธิที่ถูกต้อง คือให้มีลักษณะ  
ที่เรียกว่า กัมมณัมมโย พร้อมที่จะปฏิบัติงานทางจิต แล้ว  
ปัญหาต่างๆ ที่สะสมอยู่ได้จิตสำนึกนั้นมันจะมีคำตอบ  
ไหลส่งออกมาเฉยๆ อย่างต่อเนื่อง จากขณะที่จิตเป็นสมาธิ  
นั้น แต่ถ้าหากมันยังไม่ไหลส่งออกมา เราก็ยังมีวิธีอื่น  
อีกอันหนึ่ง คือให้น้อมจิตไปสู่การพิจารณาปัญหาที่เรา  
กำลังมีอยู่ การพิจารณาด้วยกำลังของสมาธิในลักษณะ  
เช่นนี้เองเรียกว่าปัญญาลึกซึ้ง หรืออย่างน้อยก็สังเคราะห์  
เข้าในปัญญาลึกซึ้ง ในคืนวันที่พระพุทธองค์ตรัสรู้  
พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ปัจจุจสมุပ္บาท คือรู้อะไรเป็นอะไร



ทยอยกันไปตามลำดับ ทั้งนี้ก็โดยมีสมาธิอย่างทีกล่าวนำแล้ว แต่รวมใจความแล้วก็ถือว่า ในขณะที่จิตเป็นสมาธิแล้วก็น้อมจิตไปเพื่อพิจารณาปัญหานั้นๆ

ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นว่า ปัญญากับสมาธินี้จะต้องเกี่ยวข้องกันเสมอไป แต่ว่าอาการที่ปัญญาอาศัยสมาธินั้น บางทีเรามองไม่เห็นเลย เช่นเวลาที่เจียบสัจฉิเยนสบาย ไม่มีอะไรรบกวนใจ จิตเป็นสมาธิสดชื่นดี เราก็คิดอะไรๆ ที่เป็นคำตอบรองปัญหาซึ่งติดค้างอยู่ในใจได้เป็นต้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้น ท่านแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับปัญญายิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก คือต้องมีสมาธิจึงจะมีปัญญา ต้องมีปัญญาก็จะมีสมาธิ เป็นเพราะในการที่จะให้เกิดสมาธิยิ่งไปกว่าสมาธิตามธรรมชาตินั้น มันต้องอาศัยวิธีการต่างๆ รองจิต ว่าจะบังคับมันอย่างไร จึงจะเกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ฉะนั้นคนมีปัญญาจึงสามารถมีสมาธิมากขึ้นได้ตามลำดับ เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ปัญญา ก็ยิ่งมีกำลังมากขึ้นตาม มันส่งเสริมซึ่งกันและกันไปในตัว ถ้ามีปัญญาแล้วก็จะต้องมีความเห็นแจ้ง และมีผลเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายสลดสังเวช ถอยหลังออกมาจากสิ่งทั้งปวงที่เคยหลงรักหลงยึดถือ ถ้ายังวิ่งเข้าไปหาสิ่งทั้งปวงด้วยความหลงรัก ด้วยความยึดถือ ด้วยความหลงใหล



แล้ว ไม่ใช่เป็นปัญญาของพุทธศาสนา

ที่ว่าระงับหรือถอยหลังนี้ไม่ใช่ทางกิริยาอาการ เช่น จะต้องจับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ขว้างทิ้งหรือทุบตีให้แตกหัก หรือว่า ต้องวิ่งหนีเข้าป่าไปอย่างนี้ก็หาไม่ได้ แต่หมายถึงระงับถอยหลังด้วยจิตใจโดยเฉพาะ คือมีจิตใจถอยห่างออกจาก การที่เคยตกเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นจิตใจที่อิสระ ผลของความเบื่อหน่ายคลายความอยากจากสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงมันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปฆ่าตัวตายหรือเข้าป่าไปบวช เป็นฤาษี แล้วเอาไฟจุดเผาสิ่งต่างๆ เสียให้หมด ภายนอก จะเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามเรื่อง และยังคงเป็นไปตาม เหตุผลตามความเหมาะสม แต่ภายในจิตใจนั้นย่อมเป็น อิสระ ไม่เป็นทาสของสิ่งใดอย่างแต่ก่อนอีกต่อไป นี่คือการนิสงฆ์ของปัญญา ท่านเรียกด้วยคำบาลีว่า วิมุตติ หมายความว่าหลุดพ้นจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง โดยเฉพาะการเป็นทาสของสิ่งที่เรารัก หรือแม้แต่สิ่งที่เรา ไม่รักเราก็ตกเป็นทาสของมันเหมือนกัน เป็นทาสตรงที่ ต้องไปเกลี้ยศมันนั่นเอง อยู่เฉยๆไม่ได้ อุตส่าห์ไปเกลี้ยศ มันให้ร้อนใจกับมัน มันบังคับเราได้เหมือนกับของที่เรารัก แต่อยู่ในลักษณะคนละอย่าง คำว่าเป็นทาสของสิ่งทั้งปวง นั้นหมายถึงทั้งทางที่พอใจและไม่พอใจ ทั้งหมดนี้แสดงว่า

เราหลุดออกจากการเป็นทาสของสิ่งทั้งปวงมาเป็นอิสระอยู่ได้ด้วยปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านได้วางหลักไว้สั้นๆ ที่สุดว่า คนเราบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ท่านไม่เคยตรัสว่า บริสุทธิ์ได้ด้วยศีลด้วยสมาธิ แต่บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะมันทำให้หลุดออกมาจากสิ่งทั้งปวง การไม่หลุดก็คือมีความไม่บริสุทธิ์ สกปรกมืดมัวเศร้าโศก เมื่อหลุดก็จะมีความบริสุทธิ์สะอาด สว่างไสว แจ่มแจ้งและสงบเย็น มันเป็นเรื่องของปัญญา หรือเป็นลักษณะอาการที่แสดงว่า ปัญญาได้เข้าปฏิบัติหน้าที่ของมันถึงที่สุดแล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้กำหนดพิจารณาปัญญาสิกขานี้ให้ดีๆ ว่ามันมีอยู่อย่างไร และเป็นของสูงที่สุดเพียงไร

ปัญญาในทางพุทธศาสนา ก็คือปัญญาที่ถอนตนออกมาเสียจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โดยการทำลายอุปาทานทั้งปวงไปเสียหมดสิ้น ความยึดติดทั้งหลายทั้งปวงนั้น เป็นเหมือนกับเชือกที่ผูกมัดล่ามเราไว้ ปัญญาก็เป็นเสมือนมีดที่จะตัดสิ่งเหล่านั้นให้ขาดออกไป จนไม่มีอะไรเป็นเครื่องผูกมัดเราให้ติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ได้อีกต่อไป

ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างดังกล่าวนี้ จะคงทนต่อการพิสูจน์หรือไม่ จะเป็นหลักวิชาอันแท้จริง เหมาะที่ทุกคน

จะปฏิบัติหรือไม่ ขอให้พิจารณาดู เมื่อடுத்துไปอีกจะเห็น  
ว่าหลักทั้ง ๓ ข้อนี้ไม่ค้านกับศาสนาไหนเลย ถ้าศาสนา  
นั้นๆ ต้องการจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่มีความทุกข์ของ  
มนุษย์กันจริงๆ พระพุทธศาสนาย่อมไม่เป็นปฏิบัติกับข้อต่อ  
ศาสนาใดๆ แต่มีอะไรๆ มากไปกว่าศาสนาอื่นเขามี  
โดยเฉพาะก็คือ การปฏิบัติในทางปัญญาอันเป็นสิกขา  
ข้อสุดท้าย เพื่อตัดความยึดมั่นทั้ง ๔ ประการ ปลดปล่อย  
จิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ผูกพันเป็นทาส หรือ  
ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งทั้งปวง เช่น พระเป็นเจ้าบนสวรรค์  
หรือมีนางเทวดา ข้อนี้แหละไม่มีคำสอนอื่นกล้าพอที่จะ  
สอนให้เป็นอิสระสิ้นเชิง ฉะนั้นเราจงเข้าใจความสำคัญของ  
พระพุทธศาสนาไว้ให้ดีๆ ดังกล่าวมา

เมื่อความจริงได้แสดงแล้วว่าพระพุทธศาสนาถ้า  
ทำให้พิสูจน์ มีอะไรๆ ทุกอย่างคำสอนอื่นๆ มีและยังมี  
อะไรบางอย่างมากกว่าที่เรามีกัน จะเห็นได้ทันทีว่า  
พุทธศาสนานี้เป็นของคนทั่วไป หรือเป็นศาสนาสากลที่  
ใช้ได้แก่คนทุกคน ทุกยุคทุกสมัย เพราะว่าทุกคนมีปัญหา  
ความทุกข์อย่างเดียวกันหมด คือทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ทุกข์เพราะความอยากความยึดถือครอบงำ ย่ำยี ไม่ว่า  
เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน ย่อมจะมีปัญหาอย่างเดียวกัน

มีสิ่งที่จะต้องทำอย่างเดียวกัน คือต้องตัดกิเลสตัณหาที่เป็น  
ตัวการสำคัญ หรือตัดความยึดติดที่ผิดๆ นี้เสียให้ได้  
นี่แหละความหมาย ของความเป็นศาสนาสากส

- หูร้งมีเพราะยึด หูร้งยึดเพราะอยาก หูร้งมากเพราะพลอย  
หูร้งน้อยเพราะหลุด หูร้งหลุดเพราะปล่อย
- เวียนตรงตรง ตรงไปที่ตัวหูร้ง ดูให้ถูกกรรมวิธี ก็กระสวน  
สักรั้กันการปรุงแต่ง แบ่งกรรมวน จิตปั่นป่วน ลงบได้หูร้งหายไป

...๔

## สว่างมา สว่างไป

ทัศนนะ ความเห็นที่ถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดความ  
สงบใจ ไม่เร่าร้อนและเคร้ำหมอง มีความสะอาดยก  
ตัวลงในเรื่อง เอา ก็คือการปักใจในทรัพย์สมบัติ เงินทอง  
สัตว์ สิ่งของอันเป็นที่พอใจต่างๆ การเป็น ก็คือ การถือ  
วาตนเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นคนมั่งมี  
คนเฉื่อยใจ เป็นคนแพ้ เป็นคนชนะ กระทั่งเป็นมนุษย์  
หรือเป็นตัวเอง ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแม้ความเป็นคนนี้  
ก็ไม่น่าสนุก น่าเอือมระอา เพราะเป็นที่ตั้งของความทุกข์  
ถ้าไม่ยึดถือว่าเป็นคนเสียได้ก็จะเป็นทุกข์ นี้เรียกว่า  
เห็นความไม่น่าเป็นซึ่งมีใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ไม่ว่า

จะเป็นอะไรก็ต้องมีความทุกข์ตามแบบของความเป็นชนิดนั้นๆ เพราะว่าความเป็นอะไรๆ นี้ มันต้องทนเป็น ทน ดำรงอยู่ ต้องมีการต่อสู้เพื่อให้ได้เป็นหรือเป็นอยู่ต่อไป อย่างน้อยที่สุดก็คือการต่อสู้ทางใจในการที่จะยึดถือเอาความเป็นอะไรๆ ของตนไว้ให้ได้

เมื่อมีตน ก็ต้องมีอะไรๆ เป็นของๆ ตน ภายนอกตนออกไปอีกทอดหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีลูกของตน เมียของตน อะไรๆ ของตน อีกหลายอย่าง กระทั่งมีหน้าที่แห่งความเป็นผู้เป็นเมีย ความเป็นนายเป็นป้าว ความเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ของตนขึ้นมา ทั้งหมดนี้เป็นการชี้ให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า ไม่เป็นความเป็นชนิดไหนที่จะไม่ต้องอาศัยความดีนบนต่อผู้เพื่อดำรงความเป็นนั้นๆ ความลำบากดีนบนต่อผู้นั้น ก็คือผลของการหลงใหลยึดถือสิ่งต่างๆ ด้วยความไม่รู้นั่นเอง ถ้าไม่ให้เอาไม่ให้เป็นกันแล้วจะอยู่กันได้อย่างไร นี่คงจะเป็นความสงสัยอย่างใหญ่หลวงของผู้ที่ไม่เคยคิด ไม่เคยนึกในเรื่องนี้

คำว่า เอา คำว่า เป็น ในที่นี้หมายถึงการเอาหรือเป็นด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทาน ด้วยความยึดมั่นว่านำเอานำเป็น และใจก็เอาจริงเอาจัง เป็นจริงเป็นจัง

เพราะฉะนั้นมันก็ต้องหนักใจ ร้อนใจ เจ็บใจ ช้ำใจ หรือ  
อย่างน้อยก็เป็นภาวะหนักทางใจ นับตั้งแต่แรกไปตลอด  
เวลาที่เติบโต เมื่อเรารู้ความจริงข้อนี้แล้ว ก็มีสติสัมปชัญญะ  
คุ้มครองจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของความมีความเป็น  
ด้วยอำนาจความยึดติด มีสติปัญญายู่เหนือสิ่งต่างๆ  
เมื่อเรารู้สึกอยู่ว่าโดยที่แท้มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าเอาน่าเป็น  
หากแต่เรายังไม่สามารถถอนตัวออกไปเสียจากความมีความ  
เป็นนั้นได้ เราก็จำเป็นต้องมีสติรู้ตัวให้พอเหมาะพอสม  
ถ้าจะต้องเข้าไปเอาไปเป็น เราก็จะไม่เดือดร้อนเหมือน  
คนที่หับหูหับตาเข้าไปเอา หรือเข้าไปเป็นอย่างโง่เขลา  
งมงาย ซึ่งผลสุดท้ายก็ตกหลุมตกลบ่อ ความโง่เขลา หรือ  
อุปาทานของตัวเองจนถึงกับต้องฆ่าตัวตาย สมมุติตัวอย่าง  
ว่าเสือหรือรูขี้เฒ่าเป็นสิ่งที่ขายได้แพง ในเมื่อเราไม่มีทาง  
อื่นจะประกอบอาชีพ เราจะต้องเข้าไปจับเสือหรือรูมา  
ขายอย่างนี้ มันก็เป็นกรรมดาอยู่เองที่เราจะต้องเข้าไป  
จับเสือหรือรูให้ถูกวิธี เราจึงจะได้เสือหรือรูมาขาย และได้  
เงินมาเลี้ยงชีวิต ถ้าผิดวิธีเราก็จะต้องตายเพราะเสือหรือรู

โลกหรือสิ่งทั้งปวงมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ  
ไม่เป็นตัวตนของใคร มันจะเล่นงานบุคคลผู้เข้าไปยึดถือ  
ด้วยสันหา อุปาทานนับแต่วาระแรก คือตั้งแต่เมื่ออยากได้



อยากเป็น ทำสิ่งได้ ทำสิ่งเป็น และได้แล้ว เป็นแล้ว ตลอดเวลาแห่งกาลทั้งสาม ใครเข้าไปยึดถืออย่างหลับหูหลับตาแล้ว ก็จะมีความทุกข์อย่างเต็มที เหมือนอย่างที่เราเห็นปุณฺณคนเขลาทั้งหลาย เป็นๆ กันอยู่โดยทั่วไปในโลก แม้ที่สุดความดีที่ใครบูชากัน ถ้าหากว่าใครเข้าไปเกี่ยวข้องกับความดีในอาการที่ผิดทางและยึดถือมากเกินไป ก็จะได้รับทุกข์จากความดีนั้นๆ เช่นเดียวกัน เห็นไว้แต่เราจะไปเกี่ยวข้องกับมันโดยรู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนั้นเอง

ถ้ามีผู้สงสัยต่อไปว่า ถ้าไม่มีอะไรที่น่าเฝ้าระวังเป็นแล้ว ก็จะไม่มีการประกอบกิจการงานอะไรๆ หรือไม่สามารถรักษาทรัพย์สมบัติสิ่งของของตนมิอยู่ได้ ข้อนี้ถ้ามีความเข้าใจแล้ว ก็จรรู้ว่าเราควรมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง



เสียก่อน แล้วจึงทำสิ่งต่างๆ ตึกว่าที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมักมากอยากใหญ่ ไร้เซสาบมลาย ไม่เข้าใจอะไรเลย ใจความสั้นๆ ก็คือ ให้เราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญา อย่าเข้าไปเกี่ยว ข้องด้วยกิเลสตัณหา อุปาทาน มันจะมีผลเป็นคนละอย่าง

พระอรหันต์ทั้งหลายซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทานเลย ท่านก็ยังทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ได้มากกว่าพวกเราเสียอีก ดูจากพุทธประวัติว่า วันหนึ่งคืนหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงทำอะไรบ้าง ก็จะพบว่า ท่านมีเวลาพักผ่อนเพียงสี่ชั่วโมง นอกนั้นทำงานตลอดหมด พวกเรานั่งพักผ่อนเสียก็มากกว่าสี่ชั่วโมงแล้ว นี่ท่านทรงทำไปด้วยอำนาจของอะไร ในเมื่อกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้อยากเป็นอยากเอาสิ่งต่างๆ ก็หมดไปแล้ว นั้นท่านทรงทำไปด้วยอำนาจของสติปัญญารวมกับเมตตา แม้สิ่งที่เป็นไปตามความต้องการของร่างกายตามธรรมชาติ เช่นท่านจะต้องไปบิณฑบาตหาอาหารฉัน เหล่านี้ท่านก็ยังคงทำไปด้วยอำนาจของปัญญา ไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหาว่าจะมีอิริยาอยู่เพื่อเป็นอย่างนั้น เพื่อเอาอย่างนี้ แต่มีปัญญาความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เป็นกำลังส่งร่างกายให้ออกไปแสวงหาอาหารหาได้ก็ได้ หาไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ในกรณีเจ็บไข้ก็มีปัญญา

รู้ว่าควรจะทำอะไร ท่านก็ทำอะไรเท่าที่ปัญญามี ถ้าเป็น  
มากเกินไปก็ต้องกลายเป็นธรรมดา เพราะว่าท่านมีความ  
ชวนชวายน้อย ความอยู่หรือความตายไม่มีความหมาย  
สำหรับท่านเลย หรือมันมีค่าเท่ากัน นับว่าเป็นความคิดอัน  
ถูกต้องที่สุดสำหรับจะไม่ให้มีความทุกข์เลย ไม่ต้องมี  
ตัวตนเป็นเจ้าของ มีแต่สติปัญญานำร่างกายให้เป็นไป  
ตามอำนาจของธรรมชาติ

นี่เราจะเห็นได้ว่าเพียงอำนาจของปัญญาบริสุทธิ์  
เมตตาบริสุทธิ์เท่านั้น ก็ทำให้พระอรหันต์ทั้งหลายมีชีวิต  
อยู่ในโลกได้ และทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์  
ได้มากกว่าคนที่ยังมีกิเลสตัณหาเสียอีก คนที่มีกิเลส  
ย่อมทำแต่สิ่งที่จะได้อะไรแก่ตัว เพราะความเห็นแก่ตัว  
ส่วนท่านทำไปด้วยความไม่เห็นแก่ตัวเลย ฉะนั้นมันจึงมี  
ผลมากกว่ากัน บริสุทธิ์กว่ากันท่านเองนี่

ความอยากเอาอยากเป็นนี่มันเป็นความโง่อย่างยิ่ง  
ชนิดหนึ่ง เป็นความหลงผิดไม่รู้ตามที่เป็นจริง ว่าอะไรเป็น  
อะไร จนกระทั่งไปควักเอากองจักรมาเป็นดอกบัว เพราะ  
ฉะนั้นขอให้เราทุกคนปฏิบัติหน้าที่ของตน ด้วยสติปัญญา  
ที่รู้ตัวอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรน่าเอา น่าเป็น หรือน่าหลงใหล  
ยึดถือ จงทำไปให้พอเหมาะพอดีกับที่รู้ว่า สิ่งเหล่านั้น



มีความไม่นำเอา หรือไม่นำเป็นอยู่ตามธรรมดา เราจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับกฎวิธีและให้พอเหมาะพอสม ในเมื่อเรายังต้องเกี่ยวข้องกับอยู่ ข้อนี้เป็นการทำให้สะอาดสว่างไสวแจ่มแจ้งสงบเย็นเสมอ แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับโลกหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ด้วยอาการที่จะไม่เป็นพิษ เป็นโทษแก่ตัวเรา

ความไม่นำเอาไม่นำเป็นนี้ชาวโลกธรรมดาฟังดูแล้ว ขวนให้ไม่นำเชื่อไม่นำเลื่อมใส แต่ถ้าใครเข้าใจความหมายที่แท้จริงของมันแล้ว กลับจะทำให้เกิดความกล้าหาญว่าแรงคือมีจิตใจเป็นนายเป็นอิสระต่อสิ่งทั้งปวง ทำให้สามารถเข้าไปหาสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจว่าจะไม่ตกเป็นทาสของมัน คือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอำนาจของกิเลสตัณหา หน้ามืดจนกลายเป็นทาสของมัน

คนเรากำลังเอาอะไรอยู่ก็ตาม ขอให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังเอาหรือเป็นในสิ่งซึ่งที่แท้แล้วเราไม่ได้เป็นไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่เราได้จริงเป็นได้จริงตามต้องการของเรา เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเราอยู่ตลอดเวลา เราเองเข้าไปยึดมันด้วยกิเลสตัณหาบ้าง บอๆ ของเราเองต่างหาก ฉะนั้นเราจึงทำกับสิ่งเหล่านั้นไม่ถูกต้องตรงกับที่มันเป็นจริง นี่เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความไม่รู้ตามที่มันเป็นจริงนั่นเอง จึงต้องเกิดความทุกข์ยุ่งยากขึ้นทุกอย่างทุกประการ คนแต่ละคนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ก็เพราะมันอยากเอาอะไร อยากเป็นอะไรเกินขอบเขต เพราะอำนาจของกิเลสตัณหาของตนเองเสียเรื่อย จึงไม่สามารถดำรงตนให้อยู่ในสภาพที่เป็นความดี ความงาม ความถูกต้อง และความยุติธรรม มูลเหตุแห่งความหายนะของทุกคนมันอยู่ที่การตกเป็นทาสตัณหา

เพราะฉะนั้น การรู้จักสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง จึงเป็นใจความสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นทางให้เราเอาตัวรอดกันได้โดยมาก ไม่ว่าในเรื่องผลประโยชน์ทางโลกๆ ซึ่งหวังผลเป็นทรัพย์สินสมบัติและชื่อเสียง หรือว่าเพื่อหวังประโยชน์ในโลกหน้า เช่น สวรรค์



หรือเรื่องที่พ้นจากโลกนี้ขึ้นไป คือเรื่องมรค ผล นิพพาน  
ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ต้องอาศัยความรู้ความเห็นอันถูกต้อง  
ทำนองนี้ทั้งนั้น

เราทุกคนจะรุ่งเรืองได้ด้วยปัญญา พระพุทธศาสนา  
ได้กล่าวอยู่บ่อยๆ ว่า คนเราบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ไม่ใช่  
บริสุทธิ์ด้วยอย่างอื่น ทางรอดของเราอยู่ที่ปัญญาเห็น  
แจ้งแจ้งในสิ่งทั้งปวงว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือว่าน่าเอาเป็น  
ด้วยการมอบกายถวายชีวิตเลย ที่มีอยู่แล้วก็ขอให้  
ไปตามสมมุติของทางโลกๆ ที่สมมุติว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่  
กันก็เพื่อจะให้รู้จักชื่อเสียง รู้จักแบ่งหน้าที่การงานกัน  
เพื่อความสะดวกในสังคม เราอย่าไปหลงยึดถือว่า ตัวเรา  
เป็นนั่นเป็นนี่ไปตามที่เขาสมมุติให้เลย มันจะมีลักษณะ

เหมือนกับการถูกมอม สัตว์เล็กๆ ซึ่งเมื่อถูกมอมหน้าถูกทำให้มีเมฆแล้ว มันก็จะกัดกันเองจนตาย คนเรานี้แหละ ถ้าถูกมอมหรือถูกหลอกมากๆ ก็จะมีเมฆ จนทำสิ่งที่ตามปกติมนุษย์ธรรมดาสามัญทำไม่ได้ เช่น ฆ่ากัน เป็นต้น

ฉะนั้น เราอย่าไปหลงติดสมมุติ แต่พึงรู้สึกตัวว่า นั่นเป็นแต่เรื่องสมมุติ ซึ่งเป็นของต้องมิในสังคม เราจะต้องรู้สึกโดยแท้จริงว่ากายกับใจนี่คืออะไร ธรรมชาติที่แท้จริงของมันเป็นอย่างไรมาก่อน โดยเฉพาะก็คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง ส่วนเรานั้นจะต้องดำรงตนอยู่ในลักษณะที่เป็นอิสระอยู่เสมอ

ทรัพย์สินสมบัติหรืออะไรๆ ที่เราจำเป็นจะต้องมี ก็ขอให้เห็นว่าเป็นของสมมุติอีกเหมือนกัน จะปล่อยไว้ตามประเพณีที่มีอยู่ว่านี่เป็นของคนนี้ นี่บ้านคนนี้ นี่นาคนนั้น เป็นต้น กฎหมายคุ้มครองกรรมสิทธิ์ไว้ให้คนเรามีอะไรๆ เพียงเพื่อความสะดวกสบาย ไม่ใช่เพื่อมาเป็นนายอยู่เหนือใจเรา เมื่อเรามีความรู้แจ้งอย่างนี้ สิ่งต่างๆ ก็จะลงไปเป็นป่าวเป็นหาสเรา และเราก็อยู่เหนือมัน ถ้าเรารู้สึกไปในทางมีต้นมหาอุปาทาน จะมีอะไรเป็นอะไรด้วยจิตใจที่ยึดเหนี่ยวแน่นแล้ว มันจะขึ้นมาอยู่เหนือศีรษะเรา แล้วเราก็จะกลับลงไปเป็นป่าวเป็นหาสอยู่ใต้มัน มัน

กลับกันอยู่อย่างนี้ จึงเป็นสิ่งที่เราต้องระมัดระวังให้เป็นไปในลักษณะที่เรายังคงเป็นอิสระอยู่เหนือสิ่งที่ทั้งหลายทั้งปวง มิฉะนั้นแล้วเราเองจะต้องตกอยู่ในสถานะที่น่าสงสารที่สุด เราควรสมเพชตัวของเราเองกันไว้บ้าง

เมื่อเห็นจริง ว่าไม่มีอะไรที่น่าเอน่าเป็นอย่างนี้แล้ว ความเบื่อหน่าย (นิพพิทา) ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นติดตามมา ตามส่วนสัตรองการเห็นแจ้ง นี่หมายความว่า มีการคลอนแคลนสั่นสะเทือนเกิดขึ้นแล้วในการที่เข้าไปหลงยึดถือ หรือเปรียบเมื่อเราต้องตกเป็นทาสของเขามานานจนมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น ก็มีการเคลื่อนไหวไปในทางที่จะต้องเปลี่ยนตนออกจากความเป็นทาส นี่เป็นลักษณะของนิพพิทา คือเบื่อหน่าย เกือบความเป็นทาสขึ้นมาแล้ว หน่ายต่อความที่ตนหลงเข้าไป หลงยึดถือเอาสิ่งต่างๆ ด้วยความเข้าใจว่าน่าเอน่าเป็นนั่นเอง ครั้นพอมีความเบื่อหน่ายแล้ว โดยอัตโนมัติตามธรรมชาตินั่นเอง ย่อมจะมีการจางหรือคลายออก (วิราคะ) เหมือนกับเชือกที่ถูกมัดไว้แน่นถูกแก้ออก หรือเหมือนสิน้าย้อมผ้าที่ติดแน่นเอาขน้ายาบางอย่างทำให้สีมันหลุดออก ยึดถือที่คลายออกจางออกจากโลกจากสิ่งทั้งปวงที่เคยยึดถือนี้ ท่านเรียกว่า วิราคะ ระยะนี้ถือว่าสำคัญที่สุด แม้จะไม่ใช้ระยะ

สุดท้ายแต่ก็เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของความหลุดพ้น เพราะเมื่อมีการคลายออกจากอภังขันธ์แล้ว ไม่ต้องสงสัยเลย สิ่งที่เราเรียกว่าความหลุดออกจากทุกข์ (วิมุตติ) จะต้องมิใช่แทนทดแทนเสมอ เมื่อหลุดออกมาได้จากความเป็นทาส ไม่ต้องเป็นทาสของโลกอีกต่อไป ก็จะมีอาการบริสุทธิ์ (วิสุทธิ) ในที่นี้หมายความว่าไม่เศร้าหมอง แต่ก่อนนี้เศร้าหมองทุกทางเพราะการเข้าไปจมเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายเป็นความเศร้าหมองที่กาย วาจา ใจ หรือจะมองดูกันในแง่ไหนๆ ก็เป็นเรื่องความเศร้าหมองทั้งนั้น ต่อเมื่อหลุดพ้นออกจากความเป็นทาสในรสอร่อยๆ ของโลกแล้ว จึงจะอยู่ในลักษณะที่บริสุทธิ์ คือ ไม่เศร้าหมองอีกต่อไป เมื่อมีความบริสุทธิ์แท้จริงอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้ความสงบสันติอันแท้จริงสืบไป เป็นความสงบเย็นจากความวุ่นวายจากการรบกวนหรือจากการต่อสู้ดิ้นรนทรมานต่างๆ เมื่อปราศจากการเบียดเบียนวุ่นวายเหล่านี้แล้ว ท่านสรุปเรียกความเป็นอย่างนี้ว่า สันติ คือความสงบระงับดับเย็นของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มันแทบจะเรียกได้ว่า ได้ถึงขั้นสูงสุดหรือขั้นเดียวกับนิพพาน แท้จริง สันติ กับนิพพาน นั้น เกือบจะไม่ต้องแยกกัน ที่แยกกันก็เพื่อให้เห็นว่าเมื่อสงบแล้วก็นิพพาน



นิพพาน แปลว่าไม่มีเครื่องทิ่มแทง อีกอย่างหนึ่ง แปลว่าความดับสนิทไม่มีเหลือ ฉะนั้นคำว่า นิพพาน จึงมีความหมายใหญ่ๆ เป็นสองประการ คือดับไม่มีเชื้อเหลือ สำหรับจะเกิดมาเป็นทุกข์อีกต่อไป นี้อย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งคือปราศจากความทิ่มแทง ความแฉarren ปราศจากความผูกพันร้อยรัดต่างๆ ทุกอย่างทุกประการ รวมความแล้วก็แสดงถึงภาวะที่ปราศจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง นิพพานยังมีความหมาย ที่มุ่งใช้ต่างๆ กันอีกหลายอย่าง เช่น หมายถึงการดับความทุกข์ก็มี หมายถึงการดับของกิเลสอย่างหมดสิ้นก็มี หมายถึงธรรม หรือเครื่องมือ หรือเขตแดน หรือสภาพอันใดอันหนึ่งที่ทุกข์ทั้งปวง กิเลสทั้งปวง สังขารทั้งปวงดับไปหมดสิ้นก็มี

แม้คำว่า นิพพาน ใช้กันอยู่ในลัทธิศาสนาหลายๆ ลัทธิก็ตาม แต่ความหมายไม่เหมือนกันเลย เช่น ลัทธิหนึ่งก็ถือเอาความสงบเป็น เพราะการที่ได้ฉานได้สมาบัติว่าเป็นนิพพาน บางลัทธิถือความมัวเมาอยู่ในกามารมณ์กันอย่างเพียบพร้อมว่านิพพาน พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธนิพพานในความหมายเช่นนี้ ทรงระบุความหมายของนิพพานเพียงในลักษณะที่เป็นภาวะอันปราศจากความทิ่มแทงร้อยรัด แมตเมารของกิเลส และความทุกข์ เพราะ

การได้เห็นสภาวะโลก เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่ เป็นจริงจนหยุด ความอยาก ความยึดติดในสิ่งต่างๆ เสียได้

เพราะฉะนั้น เราจึงควรเห็นคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของ การที่เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงถูกต้องตามความเป็นจริง และควรพยายามให้เกิดมีขึ้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง กล่าวคือ ทางที่จะเป็นไปเองตามธรรมชาติโดยการประคับประคอง ให้ดี ทำให้จิตใจมีปิติปราโมทย์ มีการเป็นอยู่ที่บริสุทธิ์ ทุกลมหายใจเข้าออก ทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เสมอจน กระทั่งเกิดคุณธรรมต่างๆ ตามลำดับ ส่วนอีกวิธีหนึ่งนั้น เป็นการเร่งรัดด้วยอำนาจของจิตบังคับ ปฏิบัติตามหลัก วิชาของการทำสมาธิ หรือการเจริญวิปัสสนาโดยเฉพาะ สำหรับผู้มีอุปนิสัยเหมาะสมก็อาจก้าวหน้าไปได้เร็ว เมื่อทำถูกวิธี และถูกกับสิ่งแวดล้อม

แต่วิปัสสนาตามธรรมชาตินั้น เราทำได้ทุกโอกาส ทุกขณะ เพียงระวังให้เป็นอยู่ประจำวันของเราให้บริสุทธิ์ ผุดผ่อง จนเกิดความอึ้งใจในธรรมะ มีความสงบระงับแห่ง จิต มีความรู้ตามที่ เป็นจริงต่อสิ่งทั้งหลาย เกิดความเบื่อหน่าย ความคลายออก ความหลุดออก มีความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง มีความสงบเย็น ถึงภาวะที่ปราศจากความ ทุกข์โกลีจิตนิพพานอย่างแท้จริง

ความว่าสมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ ที่ทำให้บุคคลบรรลุมรรคผล ต้องอาศัยพิจารณาความจริงในข้อที่ว่า ไม่มีอะไรเป็นของๆตน จำต้องละสิ่งทั้งปวงไปอยู่ประจำทุกวัน ผู้หวังจะได้ผลอันนี้ต้องพยายามทำตนให้เป็นคนสะอาด มีอะไรเป็นที่พอใจตัว จนยกมือไหว้ตนเองได้ มีปิติปราโมทย์ตามทางธรรมอยู่เสมอ ไม่ว่าในเวลาปฏิบัติหน้าที่หรือเวลาพักผ่อน ปิติปราโมทย์นั้นเองจะทำให้เกิดความแจ่มใสสดชื่น มีใจสงบประจักษ์เป็นเหตุให้จิตมีสมรรถภาพในการคิดค้นตามธรรมชาติอยู่อย่างอัตโนมัติ เกิดความเห็นจริงในไตรลักษณ์เป็นอยู่เสมอ ขณะเป็นไปอย่างแรงกล้า จิตก็หน่ายคลายความอยากไปเอง ไม่มีความหลงอยากในสิ่งใดด้วยกิเลสค้นหาอีกต่อไป ความทุกข์ซึ่งไม่มีที่พึ่งอาศัยก็สิ้นสุดลง ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นแล้ว นับว่าเป็นของขรรษาที่ธรรมชาติมอบให้แล้ว สำหรับทุกคนโดยแท้จริง

ดูให้มันออก บอกให้มันได้ ใช้ให้มันเป็น

สติ สันติ พุทโธ

สงบ สว่าง เป็น

## มองโลกแบบพุทธ

โลก ในทางพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างกว่าความหมายตามธรรมดา คือ หมายถึงสิ่งทั้งปวงทั้งสิ้นกันทีเดียว ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับมนุษย์ เทวดา มาร พรหม สัตว์ เคารัจฉาน สัตว์นรก เปวต อสุรกาย อะไรก็สุดแท้ที่จะมีรวมลง แล้วก็เรียกว่า โลก

การรู้จักโลกมีความหมายอยู่ตรงที่ว่ามันมีความลึกลับเป็นชั้นๆ เรารู้จักกันแต่ชั้นนอกๆ ที่เรียกว่าชั้นสมมุติ นี่ หมายถึง ตามสติปัญญาของคนทั่วๆ ไป ในทางพระพุทธศาสนา จึงมีการสอนให้ดูกันหลายๆ ชั้น ท่านว่ามีวิธีแนะนำให้ดูการจำแนกโลกออกเป็นฝ่ายวัตถุ ซึ่งเรียกกันว่า



รูปธรรม อย่างหนึ่ง ฝ่ายจิตใจเรียกว่า นามธรรม อีกฝ่ายหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ท่านได้แบ่งส่วนที่เป็นนามธรรม หรือจิตใจนี้ออกเป็นสี่ส่วน เมื่อเอารูปธรรมหนึ่งส่วน มารวมกันเข้ากับนามธรรมก็ได้เป็นห้าส่วน ท่านเลยเรียกว่า เบญจันธ์ หรือันธ์ห้านั่นเอง

ในห้าส่วนประกอบกันขึ้นเป็นโลก คือเป็นสัตว์เป็นคนนี่เอง การดูโลกก็หมายถึงการดูสัตว์โลก โดยเฉพาะ

อย่างอื่นก็คือคนนั่นเอง เพราะปัญญาอยู่ที่เรื่องของคน เมื่อปัญญาส่วนนี้ก็มีพร้อมอยู่ในคน ร่างกายเป็นวัตถุที่เรียกว่า รูป หรือ รูป/ชั้นส์ ส่วนที่เป็นจิตใจอีกสี่ส่วนนั้นเราเรียกว่า นามธรรม ในสี่ส่วนนั้นจำแนกไปได้คือ

ส่วนหนึ่งที่เรียกว่า เวทนา หมายถึงความรู้สึกสามประการ คือสุขหรือความพอใจอย่างหนึ่ง ทุกข์หรือไม่พอใจอย่างหนึ่ง อีกแบบหนึ่งอยู่ในลักษณะที่ไม่อาจจะเรียกว่าได้สุขหรือทุกข์ คือเป็นเรื่องที่ยังเฉยๆอยู่ แต่ก็เป็นการรู้สึกเหมือนกัน ความรู้สึกนี้มีประจำอยู่ในคนเราเป็นปกติวันหนึ่งๆ ย่อมเต็มไปด้วยความรู้สึก ท่านจึงถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่ประกอบกันเป็นคน และเรียกส่วนนี้ว่า เวทนา หรือ เวทนาชั้นส์

ส่วนที่สองเรียกว่า สัญญา แปลว่ารู้ตัว เป็นความรู้สึกตัวอยู่เหมือนอย่างเรากำลังตื่นอยู่ คือ ไม่หลับ ไม่สอบ ไม่ตาย หรือเรียกว่ามีสติสมปฤติ โดยทั่วๆ ไป มักอธิบายกันว่าเป็นความจำได้หมายรู้ก็ถูกเหมือนกัน เพราะว่ายังไม่เมา ไม่สอบ ไม่หลับ ไม่ตาย เมื่อกระทบอะไรทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็รู้สึกหรือจำได้ว่าเป็นอะไร เช่นว่ารู้เปรี้ยว แดง ลื่น ยาว คน สัตว์ตามแต่จะจำได้ นั่นแหละเป็นความรู้สึกของสมปฤติ หรือ สัญญา ในที่นี้

ส่วนที่สาม เรียกว่า สังขาร มีความหมายมากจน  
มันปนกันยุ่งไปหมด เราพูดถึงสังขารที่เป็นส่วนของ  
นามธรรมนี้กันก่อน แปลว่าปรุง คือกิริยาอาการของสิ่งที่  
เป็นอยู่ในตนหนึ่งๆ ได้แก่ การคิดหรือความคิด เช่น คิด  
จะทำ คิดจะพูด คิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ คิดดี คิดเลว  
คิดในทางไหนก็จัดเป็นความคิดทั้งนั้น ความรู้สึกที่เป็น  
ความคิดพุ่งขึ้นมาจากการปรุงแต่งภายในใจนี้ เรียกว่า  
สังขาร คำว่าสังขารในที่อื่นนั้น หมายถึงบุญกุศลที่ปรุงแต่ง  
คนให้เกิดขึ้นก็มี หมายถึงร่างกายหรือโครงร่างที่มีจิตใจ  
ครองตัวนี้ก็มี มีความหมายหลายทางแต่ตรงกัน โดยเหตุ  
ที่มันมีความหมายไปในทางมีการปรุงแต่งกันขึ้นมา

ส่วนที่สี่ เรียกว่า วิญญาณ หมายถึงจิตที่ทำหน้าที่  
รู้สึก ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น และที่กายทั่วๆ ไป  
ตลอดถึงที่ใจของตนเองด้วย

ขั้นห้านี้แหละเป็นที่เกาะยึดถือสำคัญ เกิดอุปาทาน  
เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ให้รู้ว่าคุณยึดถือมัน มันเกาะจับ  
อยู่กับส่วนต่ำส่วนนี้ อาจยึดเอาแต่ละส่วนว่าเป็นตัวตนก็ได้  
แล้วแต่ความโงะของตน เหมือนอย่างเด็กๆ ที่เดินเซไป  
โตนประตูปะเจิบต้องตีประตูหนึ่งจึงจะหายโกรธและหาย  
เจิบ อย่างนี้หมายความว่ายึดเอารูปล้วนๆ คือประตูซึ่ง

เป็นไม้เท้าๆ ว่าเป็นตัวตน นั้นเป็นอุปาทานในขั้นต่ำที่สุด สำหรับคนโงๆ ก็โกรธร่างกาย ถึงกับทุบตีร่างกาย หรือใจก็ระชระตัวเอง ก็คือความยึดถืออย่างเดียวกันกับเด็ก ไปยึดถือเอาร่างกายเป็นตัวตน ถ้าหากว่าฉลาดขึ้นไปกว่านั้น ก็จะถือเอาเวทนาหรือสัญญาหรือสังขาร หรือวิญญาณส่วนใดส่วนหนึ่งว่าเป็นตัวตน ถ้าหากไม่อาจจะแยกออกได้ก็ยึดทั้งกลุ่มว่าเป็นตัวตน คือเอาทั้งห้าส่วน รวมกลุ่มกันเป็นตัวตนอย่างนี้ก็ได้

ถัดมาจากรูปก็คือเวทนา กล่าวคือความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ มีทางที่จะยึดเป็นตัวตนได้มากที่สุด เราจะมองดูตัวอย่างในเรื่องที่เราหลงใหลในกามสุข โดยเฉพาะก็คือความเอร็ดอร่อย ความถูกอกถูกใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่างๆ ที่ได้รับอยู่ ตัวเวทนาในที่นี้ ก็คือความรู้สึกเอร็ดอร่อยซึ่งเป็นความสุข แล้วก็ไปติดความสุขนั้นหรือความเอร็ดอร่อยนั้นเอง คนยึดถือเวทนาเป็นตัวเป็นตนกันอยู่มาก หรือว่าแทบทั้งหมด เพราะว่าไม่มีใครที่จะไม่ชอบความเอร็ดอร่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสัมผัสทางผิวหนัง ความไม่รู้หรือความหลงผิด ทำให้มองไม่เห็นสิ่งอื่นใด มองเห็นแต่ความเอร็ดอร่อย แล้วยึดถือเป็นตัวเป็นตน และจะยึดเอาสิ่งนั้นมาเป็นของตน



ความรู้สึกทางพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ย่อมจะเรียกได้ว่าเป็นที่ตั้งของความทุกข์ได้ทั้งนั้น ความรู้สึกชอบกับชังนี้ตามความหมายทางธรรมแล้วย่อมถือว่าเป็นทุกข์เท่ากัน เพราะมันทำให้เกิดการทรมานใจเท่ากัน ความชอบทำให้ใจฟู ความไม่ชอบทำให้ใจแฟบ การดีใจกับการเสียใจก็เป็นการทำให้จิตใจเหินห่างเท่ากัน ทำให้เกิดการหวั่นไหวทางจิตใจได้เท่ากัน ทั้งหมดนี้ เรียกว่ายึดเวทนาเป็นตัวตน

ขอให้ทุกคนพิจารณาความยึดถือว่าเวทนาว่าเป็นตัวตนในตนเอง ให้เข้าใจอย่างถูกต้องจริงๆ จะเป็นหนทางทำจิตใจให้เป็นอิสระจากเวทนา เวทนาเป็นสิ่งที่มิอำนาจเหนือจิตใจ แล้วจึงเราไปสู่สภาพที่จะต้องเสียใจในภายหลัง ในทางปฏิบัติเพื่อบรรลुเป็นพระอรหันต์ ท่านสอนให้พิจารณาเรื่องเวทนาโดยเฉพาะก็มีมาก มีผู้ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ เพราะกำหนดเวทนาเป็นวัตถุสำหรับการพิจารณา เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างนี้ก็มีความ เวทนานั้นเป็นตัวแห่งความยึดถือได้ง่ายกว่าสิ่งใดๆ ทั้งหมด เพราะมันเป็นความมุ่งหมายสูงสุดของสิ่งที่เราพากเพียรกัน ทำกัน เราอุตส่าห์ศึกษาเล่าเรียน อุตส่าห์ประกอบกิจการงานอาชีพต่างๆ ก็เพื่อให้ได้เงิน แล้วก็ไปหาซื้อหา

สิ่งต่างๆ เช่น ของใช้ ของกิน เครื่องบำรุงบำเรอ ตลอดจนจนถึงรสพิเศษจากเพศตรงข้าม แล้วก็บริโภคของเหล่านั้นเพื่อหวังอย่างเดียวคือสุขเวทนา กล่าวคือ ความเอร็ดอร่อย ทางตา หู จมูก ลิ้น และทางกาย เราลงทุนด้วยกำลังทรัพย์ กำลังกาย กำลังใจทั้งหมดก็เพื่อหวังสุขเวทนาอันเดียวนี้เท่านั้น ก็รู้อยู่แก่ใจกันดีทุกคน ถ้าไม่เพราะอำนาจของสุขเวทนาแล้ว ท่านทั้งหลายก็คงไม่ลงทุนเรียน ลงทุนทำการงาน ลงเรี่ยวแรงหาเงิน

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเรื่องสุขเวทนานี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเสียแล้ว ถ้ามีความรู้ความเข้าใจก็จะสามารถควบคุมมันได้ จนทำให้เรามีจิตใจสูงอยู่เหนือความรู้สึกชนิดนั้น จะทำให้เราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าที่เราปล่อยให้ไปไปตามธรรมดา

แม้ความยุ่งยากต่างๆ ในสังคมก็มีมูลมาจากสุขเวทนานี้เหมือนกัน การกระทบกระทั่งระหว่างสังคม หรือประเทศ หรือระหว่างสิ่งโลกกับสิ่งโลกที่จะต้องรบกันเมื่อไล่เบียดไปถึงที่สุดแล้ว จะไปพบความจริงที่ว่า ทุกฝ่ายตกเป็นทาสของสุขเวทนา ดังที่กล่าวมาแล้ว การทำสงครามกันนั้นไม่ใช่เพราะมีมูลมาจากความยึดถือเกี่ยวกับสิทธิ หรือเกี่ยวกับอุดมคติ อะไรก็หาไม่ได้ ที่แท้แล้ว



มันก็เนื่องมาจากประโยชน์สุข ต่างฝ่ายต่างมุ่งแต่ให้ได้  
ประโยชน์มาก จะกอบโกยเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ลัทธินั้น  
เป็นเรื่องบังหน้าหรือเหตุประทาบรองๆ ลงไปเท่านั้นเอง  
ส่วนลึกที่สุดอยู่ที่การตกเป็นทาสของสุรเวทนา

ฉะนั้น การรู้จักเวทณาก็หมายถึงการรู้จักมูลเหตุ  
อันสำคัญที่ทำให้เราตกเป็นทาสของกิเลสหรือความชั่ว  
จนได้รับความทุกข์ในทุกๆ ระดับ

เมื่อมนุษย์เป็นอย่างนี้ เทวดาก็เป็นอย่างนี้ คือ  
ตกอยู่ภายใต้อำนาจสุรเวทนาอย่างเดียวกันกับมนุษย์  
และยิ่งกว่ามนุษย์ เพียงแต่เขาสมมุติให้เป็นเรื่องที่ดีกว่า  
ประณีตกว่า ได้อย่างออกอย่างใจกว่าเท่านั้น แต่ก็ยังไม่พ้น  
ไปจากเรื่องสันหา อุปาทาน ทลงติดอยู่ในรสอร่อย ทางตา

หู จมูก ลิ้น กาย และใจอยู่นั่นเอง ถ้าสูงขึ้นไปถึงชั้นพรหม ก็ต้องยกความอร่อยในกามารมณ์ออกเสีย แต่ไม่พ้นความอร่อยทางจิตอีกชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า ฌานสมาบัติ หรือ อยู่ในสมาธิเกิดความสุขใจ เป็นรสอร่อยขึ้นมา ก็ติดใจในรสอร่อยนั้นเหมือนกัน แม้ไม่เกี่ยวกับกามารมณ์ก็เป็นสุขเวทนานั้นเอง ยิ่งสัตว์ที่ต่ำลงไปกว่ามนุษย์ด้วยแล้ว มันย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของสุขเวทนาอย่างไม่มีระเบียบยิ่งกว่ามนุษย์เรามากมายนัก ฉะนั้น การรู้เรื่องของเวทนามีเป็นอย่างไร โดยเฉพาะรู้เรื่องเวทนาว่าไม่ใช่เป็นตัวเราของเราเลย ไม่ควรจะยึดถือ จึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์แก่ชีวิตของคนเราจริงๆ

เรื่องที่ว่า สัญญา หรือที่เรียกว่า สมปฤติ นั้นเอง นี่มาทางที่จะยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนของเราได้ง่ายเหมือนกัน อย่างที่ชาวบ้านทั่วๆ ไปมักชอบพูดกันว่า ถ้านอนหลับจะมีอะไร ในขณะที่นั้นเราก็เหมือนท่อนไม้ไม่มีความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย พอสิ่งนั้นกลับมาสู่ร่างกายอีกจึงจะรู้สึกมีสมปฤติตามเดิม มีสติตั้งขึ้นมาตามเดิม คนเราหลงเชื่อกันอย่างนั้นมากเลย ยิ่งมีทางที่จะยึดเอาสัญญาหรือสมปฤตินี้ว่าเป็นตัวตนมากขึ้น แต่ถ้าว่ากันตามทางพระพุทธศาสนาแล้ว สัญญาไม่ใช่ตัวตน สัญญาเป็น

เพียงความรู้สึกจำได้หมายความว่ายังดงคืออยู่ พอเกิดการไม่เป็นระเบียบในการปรุงแต่งเท่านั้น ที่เราเรียกว่า สัญญา หรือ สมปฤตตินั้น ก็จะกลายเป็นใช้ไม่ได้ไปทันที พุทธศาสนา ไม่ยอมรับว่า สัญญาเป็นตัวตนก็เพราะเหตุนี้ แต่คนทั่วไปก็ชอบเอา หรือสันนิษฐานไปในทางที่จะยึดถือว่าเป็นตัวตน การศึกษาพุทธศาสนากลับได้ความรู้ที่ตรงกันข้ามว่า นั้นไม่ใช่ตัวตนของใคร นั้นเป็นเพียงผลของการปรุงแต่งทางธรรมชาติในคนๆ หนึ่งเท่านั้นเอง

อีกเรื่องที่ว่า สังขาร ได้แก่ ความนึกคิด ความรู้สึก ที่จะทำนั่นทำนี่ จะได้นั่นได้นี้ เป็นความคิดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม แสดงความเป็นตัวเป็นตนหนักขึ้นไปอีก ใครๆ ก็จะรู้สึกว่า ถ้าจะเป็นตัวตนบ้างละก็ตัวผู้นึกคิดนี่แหละ น่าจะเป็นตัวตนมากกว่าอย่างอื่น อย่างนักปรัชญาคนหนึ่งของยุคปัจจุบัน เรามีปรัชญาของเขาอย่างๆ ว่า “ข้าพเจ้าคิดได้ ข้าพเจ้าจึงมีอยู่” ยิ่งนักปรัชญาในสมัยวิทยาศาสตร์อย่างนี้ ก็ยังยึดถือตัวตน อย่างเดียวกับในสมัยเมื่อสองสามพันปีมาแล้ว โดยถือเอาความคิดนั้นว่าเป็นตัวตน พุทธศาสนา ได้ปฏิเสธเวทนา และสัญญาว่าไม่ใช่ตัวตนมาแล้ว ยังปฏิเสธความคิดหรือตัวจิตที่คิดว่าไม่ใช่ตัวตนเหมือนกัน เพราะอาการที่คิดขึ้นมาได้นั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติ

เป็นผลของการปรุงของสิ่งทั้งหลายๆ สิ่งสำเร็จรูปเป็น  
ความคิดขึ้นมาได้ อยู่ในกลุ่มของส่วนประกอบต่างๆ ที่  
ประกอบกันเป็นคนโดยไม่ต้องมีตัวข้าพเจ้า สังขารหรือ  
ความคิดนี้จึงถูกยืนยันว่าเป็นอนัตตา กสาวลโธไม่มีตัวไม่มี  
ตน อย่างเดียวกันกับชั้นอื่นๆ ที่กล่าวมา

ถ้าในพุทธศาสนาที่ระบุนั้นอยู่แล้วว่า สังขาร ซึ่ง  
แปลว่า ของการปรุงแต่งคือของหลายๆ อย่างมาปรุงกันเข้า  
จึงยังไม่ใช่ตัวตน ความลำบากเข้าใจยากอยู่ตรงที่ว่า  
พวกเราไม่มีความเข้าใจในเรื่องของนามธรรม หรือเรื่อง  
จิตใจอย่างเพียงพอ เรารู้จักกันแต่เรื่องรูปธาตุที่เป็นวัตถุ  
แต่ธาตุอีกประเภทหนึ่ง ที่เป็นนามธรรมไม่ใช่วัตถุ เรา  
แทบจะไม่เข้าใจกันเสียเลย เราจึงเข้าใจยากในเรื่องของ



การปรุงนามธาตุ ในที่นี้บอกได้แต่เพียงตามหลักพุทธศาสนาว่าเป็นการปรุงของธาตุหลายๆ ธาตุ รวมทั้งวัตถุธาตุและนามธาตุ สิ่งที่เราเรียกว่าความคิดหรือสังขาร จึงเกิดขึ้นในใจของเราเอง และทำให้เข้าใจไปว่ามีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นผู้คิด เชื้อไปในทำนองว่าเป็นวิญญาณเป็นตัวเจ้าของร่าง หรืออะไรทำนองนี้ พุทธศาสนาปฏิเสธสิ่งเหล่านี้อย่างสิ้นเชิง เมื่อได้แยกออกเป็นส่วนๆ ไม่มีอะไรเหลือ แล้วก็พิสูจน์แต่ละส่วนๆ ว่าไม่มีส่วนไหนเป็นตัวเป็นตน ตลอดถึงส่วนที่เป็นความคิดก็ไม่ใช่ว่าตัวตนอย่างที่เราเข้าใจกันเลย

ส่วนสุดท้ายเรียกว่า วิญญาณ ทำหน้าที่รู้แจ้ง ทางตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจ มันเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนของเราเหมือนกัน เพราะเหตุว่าอวัยวะนั้นๆ ล้วนมีความสามารถรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอยู่ตลอดเวลา เมื่อตาจับรูปถึงกันเข้า วิญญาณก็เกิดขึ้นเป็นสามฝ่ายด้วยกัน เช่น ตาก็มีความรู้แจ้งเกิดขึ้นว่า รูปนั้นมีลักษณะอย่างไร เป็นรูปคนหรือเป็นรูปสัตว์ สั้นหรือยาว ขาวหรือดำ อย่างนี้เป็นต้น ความรู้แจ้งที่เกิดทำนองนี้เหมือนกับกลไกอันหนึ่งซึ่งเป็นไปเองตามธรรมชาติอย่างอัตโนมัติ แต่มีคนบางพวกถือว่ามันแหละเป็นตัววิญญาณที่แสนเข้าแสนออกจากใจ

มารับสัมผัสทางตา หู จมูก ทางลิ้น ทางกายอย่างนี้ก็มี แล้วยึดถือเป็นตัวเป็นตน ตามหลักพุทธศาสนาถือว่ามัน เป็นธรรมชาติอย่างนั้น ถ้ารูปและตา พร้อมทั้งประสาทตา ได้มีการกระทบกัน ก็จะมีการเห็นเกิดขึ้น สำเร็จเป็นการ รู้แจ้งทางตาเรียกว่าจักขุวิญญาณ ตามชื่อของประสาท อันเป็นที่ตั้งแห่งการสัมผัส โดยไม่ต้องมีตัวตนอะไรที่ ไหนอีก วิญญาณในพุทธศาสนาจึงไม่เหมือนวิญญาณใน ศาสนาอื่น

เมื่อได้แยกดูทีละส่วนๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เห็นมีส่วนไหนที่เป็นตัวตนของคน ดังนี้แล้วก็จะถอนความเข้าใจผิดเรื่องตัวตนเสียได้ว่า ไม่ใช่ตัวตนของใครเลย ถ้าไม่เกิดความอยากก็ไม่เกิด ความรักหรือเกลียดในสิ่งทั้งหลาย จึงจะเรียกว่าเห็นแจ้ง ในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวตน การนึกคิดตามเหตุผลก็พอ จะให้เชื่อว่าไม่ใช่ตัวตนได้ แต่มันเป็นเพียงความเชื่อ ไม่เป็นการรู้แจ้งชนิดที่จะตัดความยึดถือว่าเป็นตัวเป็น ตนได้อย่างเด็ดขาด เหตุนี้เองจึงต้องศึกษาพิจารณากัน ตามหลักแห่งสิกขาสามประการ จึงจะถึงขนาดที่ถอน ความยึดถือเรื่องนี้ได้



หน้าที่ฉันจะพึงปฏิบัติในเรื่องเบญจขันธ์นี้ คือต้องทำให้ความรู้แจ้งเกิดขึ้นเพื่อขจัดความโง่เสีย แล้วก็จะเห็นเอง ไม่มีส่วนไหนที่เป็นตัวเป็นตนอันน่ายึดถือ เมื่อเห็นการยึดถือ ก็จะแตกสลายลง แม้ยึดมาแต่กำเนิดก็ตาม มันต้องหมดไปด้วย ฉะนั้นเราจำเป็นต้องศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความหลงว่าเป็นตัวเป็นตนนี้ให้ละเอียด พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้มากกว่าเรื่องทั้งหลาย มีใจความสรุปได้สั้นๆ ว่า เบญจขันธ์เป็นอนัตตา และถือว่าเป็นคำสอนที่เป็นตัวพระพุทธศาสนาแท้ เป็นใจความสำคัญของพุทธศาสนา ซึ่งจะมองกันในแง่ปรัชญาหรือวิทยาศาสตร์ หรือในฐานะเป็นศาสนาก็ตาม ถ้าเรารู้ตามที่เป็นจริง ความยึดถือด้วยการเข้าใจผิดก็หายไป ความอยากทุกชนิดจะไม่มีทางเกิดและความทุกข์ก็จะมีไม่มี

ทำไมคนเราตามปกติจึงมองส่วนท้าวส่วนนี้ไม่ออกตามที่เป็นจริง เมื่อเราเกิดมาจากห้องของมารดา เราไม่มีปัญญาของเราเอง เราได้รับรู้มาตามที่เขาสอนให้ เขาสอนเราไปในทางที่เข้าใจว่าทุกสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนไปทั้งนั้น ยามาจารย์ของลัทธิชาตญาณดั้งเดิมเกี่ยวกับการยึดถือว่าเป็นตัวตน ซึ่งคิดมาตั้งแต่เราเกิด ก็พอกพูนหนาแน่นยิ่งขึ้นทุกวัน ในการพูดจาก็ใช้คำพูดว่า ฉัน ท่าน ผู้นั้น ผู้นี้

ซึ่งล้วนแต่ย้ำการมีตัวตนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น คนนั้นชื่อนั้น คนนี้ชื่อนี้ เป็นลูกคนนั้น เป็นหลานคนนี้ เป็นสามีคนนั้น เป็นภรรยาคนนี้ ล้วนแต่ระบุไปในทางเป็นตัวตนทั้งนั้น เราจึงพากันไม่รู้รู้สึกตัวในการที่ไปยึดถือความเป็นตัวเป็นตนเพิ่มขึ้นทุกวันก็เกิดความเห็นแก่ตัว แล้วก็ประกอบการทำงานไปตามความเห็นแก่ตัวหรือพวกของตัวจนได้ประโยชน์ มาบำรุงความไคร้ของตัวเองและพวกของตัว

แต่ถ้าหากว่าเราเกิดฉลาดจนมองเห็นว่ามันเป็นของหลอกๆ เราก็จะหมดความยึดถือว่าเป็น นาย ง นาย ข เป็นสัตว์ หรือมนุษย์ โดยเห็นว่าเป็นเพียงเรื่อง ที่คนเราสมมุติขึ้นพูดในสังคมเท่านั้นเอง ถ้าเข้าใจได้ อย่างนี้ก็นับว่าเป็นการเพิกถอนสิ่งที่ลบลวงของสังคม ได้อีกหนึ่งขั้น เมื่อพิจารณารูปร่างกายทั้งหมดของ นาย ง ก็จะพบว่า นาย ง. นั้นเท่ากับรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสัมพันธ์กัน การเห็นอย่างนี้ก็ฉลาดขึ้นมาอีกหน่อย เรียกได้ว่าไม่หลงคิดในการสมมุติทางโลก หรือจะแยกให้ละเอียดออกไปอีกก็มีทางทำได้ เช่น รูป ร่ายกายนี้แยกเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ จะไม่แยก อย่างทางวัตถุ เขาแยกกัน จะแยกทางวิทยาศาสตร์ คือ เป็นคาร์บอน ออกซิเจน ไฮโดรเจน ก็ได้เหมือนกัน อย่างนี้

เรียกว่าเห็นลึกเข้าไปอีก คือมันหลอกลวงเราได้น้อยเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง กลายเป็นเห็นว่า คนไม่มี มืออยู่แต่ธาตุต่างๆ ร่างกายเป็นรูปธาตุ จิตใจเป็นนามธาตุ แยกออกเป็นส่วนย่อยๆ ทำหน้าที่ต่างๆ กัน เช่น รู้สึกรู้คิด และรู้ทางประสาททั้งหลาย เมื่อเป็นดังนี้ ความรู้สึกที่ว่า นาย ง นาย ข. ก็หายไป ความรู้สึกว่าคุณของเรา ตัวของเรา เมียของเรา นี่ก็พลอยหายไป

แต่เมื่อดูกันไปแฉ่ปรุर्मัตถ์จะปรากฏว่า แม้ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุคาร์บอน ออกซิเจน ไฮโดรเจน หรืออะไรก็ตาม จะเป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร และเป็นวิญญาณก็ตาม ดูให้ลึกซึ้งแล้วก็จะพบลักษณะอันหนึ่ง ซึ่งเหมือนกันหมด ทางพุทธศาสนาเรียกว่า ความว่างจากตัวตน หรือของๆ ตน

ท่านผู้ใดเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของว่างได้ ดังนี้แล้ว ความยึดถืออุปาทานย่อมไม่มีทางที่เกิดได้ ที่เกิดแล้วก็ไม่มีทางที่จะเหลืออยู่ได้ มันจะสูญหายละลายไปหมด จนปราศจากความยึดติดโดยสิ้นเชิง มันจึงไม่มีสัตว์ ไม่มีตน ไม่มีธาตุ ไม่มีขั้น และไม่มีอะไรทั้งหมด เป็นความว่างจากการมีตัวตนของมันเอง เมื่อไม่ยึดติด ความทุกข์ก็ไม่มีทางเกิดขึ้น ใครจะเรียกเขาว่าเป็นคนดี

...๖

## สู่สายทาง

อริยธรรม หรือ โลกุตตรธรรม กล่าวคือ กิเลส สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณ เป็นต้น อันยิ่งใหญ่ ประหนึ่งแผ่นดิน เป็นที่รองรับและตั้งลงแห่งสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีชีวิตและหาชีวิตได้ เป็นต้นว่าพสกนิกรชาลดาวัลย์ และสัตว์น่านาชนิด ส่วนบุคคลผู้มีศรัทธาเป็นค้ำใจย่อม อยู่สบาย มีความปลอดภัยไปรุ่ง เหมือนเรือนที่บุคคลปิดกวด เช็ดถูเรียบร้อยปราศจากเรื้อตและฝุ่นเป็นที่รบกวน

---

\* เขียนเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๕๕๖

\* ส่วนหนึ่งได้ยกข้อความจากหนังสือ อานนท์ พุทธอนุชา โดย อาจารย์ฉวีดิน ปิ่นทระ

ศีลนี้เองเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ คือความสงบใจ สมาธิที่มีศีลเป็นเบื้องต้น เป็นสมาธิที่มีผลมากมีอานิสงส์มาก ถ้าบุคคลผู้มีสมาธิย่อมอยู่สบายอย่างสงบ เหมือนเรือนที่มีฝาผนังและมีประตูหน้าต่างเปิดได้เรียบร้อย มีหลังคาสำหรับป้องกันลม แดด และฝน ผู้อยู่ในเรือนเช่นนี้ ฝนตกก็ไม่เปียก แดดออกก็ไม่ร้อน บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิดีก็ฉันนั้น และย่อมสงบอยู่ได้ไม่กระวนกระวายเมื่อลม แดด และฝน กล่าวคือโลกธรรมแปดเผาะกระเพื่อมพัดซัดสาดเข้ามา ครั่งแล้วครั่งเล่า สมาธิอย่างนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญญาในการฟาดฟันอย่าแยะและเชือดเฉือนกิเลสอาสวะต่างๆ ให้เบาบางและหมดสิ้นไป เหมือนบุคคลผู้มีกำลังจับศาสตราอันคม แล้วถางป่าให้โล่งเตียนไปฉันนั้น

ปัญญาซึ่งมีสมาธิเป็นรากฐานนั้น ย่อมปรากฏดุจไฟดวงใหญ่กำจัดความมืด มีแสงสว่างรุ่งเรืองอำไพ ชัดแจ้งระออง คือกิเลสให้ปลิวหายไป ปัญญาจึงเป็นประจักษ์ประทีปแห่งดวงใจ อันว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ผ่องใสอยู่โดยปกติ แต่มันเศร้าหมองไป เพราะคลุกเคล้าด้วยกิเลส นานาชนิด คือ สล ความติดใจ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณ จะเป็นเครื่องฟอกจิตให้ขาวสะอาดดังเดิม จิตที่ฟอกแล้วด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งมรต

บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ ย่อมพบกับปิติ ปราโมทย์อันใหญ่หลวง รู้สึกตนว่าได้พบขุมทรัพย์อันดีมา ย่อมหาอะไรเปรียบมิได้ อันอาบซาบซาบด้วยธรรมตนของตนเอง นั่นแลเป็นผู้รู้วักยเลสาขุสสัยต่างๆ ได้สิ้นไปแล้ว ภายหลังไม่มีอีกแล้วในกาลต่อไป

บรรดาธรรมทั้งหลาย มีศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ ประเสริฐที่สุด บรรดาบททั้งหลาย มีบทสี่คืออริยสัจ ประเสริฐที่สุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะ คือการปราศจากความกำหนัดยินดีประเสริฐที่สุด บรรดาสัตว์สองเท้า พระตถาคตเจ้าผู้มีจักขุประเสริฐที่สุด ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ เป็นไปเพื่อพระคณะอันบริสุทธิ์ หาใช้ทางอื่นไม่ เราทั้งหลายจงเดินไปตามธรรมนี้ อันเป็นทางที่ทำการให้ทองติดตามิได้ ท่านทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติ เพื่อทำทุกข์ให้สิ้นไป ความเพียรพยายามทั้งหลายต้องทำเอง ท่านผู้รู้เป็นแต่เพียงผู้บอกเท่านั้น เมื่อปฏิบัติตนได้ดังนี้ ท่านจักพ้นจากมาร และบ่วงแห่งมาร

ความทุกข์ทั้งหมดนี้มีมูลรากฐานมาจากคตินหาสุปาทน ความทะยานอยากดิ้นรน และความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเราเป็นของเรา รวมถึงความเพสใจในอารมณ์ต่างๆ สิ่งที่เราเข้าไปเกาะเกี่ยวยึดถือไว้โดยความเป็นตน

เป็นของตนที่จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้นั้น เป็นไม่มี หาไม่ได้ในโลกนี้ เมื่อใดบุคคลมาเห็นสักแต่ว่าได้เห็น ฟังสักแต่ว่าได้ฟัง รู้สักแต่ว่าได้รู้ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพียงสักว่าๆ ไม่หลงไหลพัวพันมัวเมา เมื่อนั้นจิตก็จะว่างจากความยึดถือต่างๆ จิตปลอดโปร่งแจ่มใสเบิกบานอยู่

ท่านทั้งหลายจงมองดูโลกอันนี้โดยความเป็นรองว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ และถอนยึดตานุติปฏิบัติ คือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสีย ด้วยประการดังนี้ ท่านทั้งหลายก็จะเบาสบายคลายทุกข์คลายกังวล ไม่มีความสุขอันใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวาง และการสำรวมตนอยู่ในธรรม ไม่มีความสุขใดเสมอด้วยความสงบ ความสุขชนิดนี้สามารถหาได้ในตัวเรานี้เอง トラバโตที่มนุษย์ยังวิ่งวุ่นแสวงหาความสุขจากสิ่งอื่นที่อื่น เขาจะไม่ได้พบความสุขที่แท้จริงเลย และมนุษย์ได้สรรค์สร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นไว้เพื่อให้ตัวเองวิ่งตาม แต่ก็ตามไม่คอยทัน การแสวงหาความสุขโดยปล่อยใจให้ไหลเลื่อนไปตามอารมณ์ที่ตนปรารถนานั้นเป็นการลงทุนที่มีผลไม่คุ้มค่าและเหนื่อย เหมือนบุคคลลงทุนรดน้ำในบึงใหญ่ เพื่อต้องการปลาเล็กๆ เพียงตัวเดียว

มนุษย์ส่วนใหญ่มักจะวนเวียนอยู่กับเรื่องกาม เรื่องกิน และเรื่องเกียรติ จนลืมนึกถึงสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถให้ความสุขแก่ตนได้ทุกเวลา สิ่งนั้นคือ ดวงจิตที่ผ่องแผ้ว เรื่องกามเป็นเรื่องที่ต้องคืนรน เรื่องกินเป็นเรื่องที่ต้องแสวงหา และเรื่องเกียรติเป็นเรื่องที่ต้องแบกเอาไว้ เมื่อมีเกียรติมากขึ้น ภาระที่จะต้องแบกเกียรติเป็นเรื่องใหญ่ยิ่งของมนุษย์ผู้หลงตนว่าเจริญแล้ว ในหมู่มนุษย์ที่เพ่งมองแต่ความเจริญด้านวัตถุนั้น จิตใจของเขาเร่าร้อนอยู่ตลอดเวลา และไม่เคยประสบการณ์สงบเป็นเลย เขายินดีที่จะมอบตัวให้จมอยู่ในความของโลกลงอย่างหลับหูหลับตา เขาพากันนับว่ามันหนักมาก และเหน็ดเหนื่อย พร้อมๆ กันนั้นเขาได้แบกรองอันหนัก แล้ววิ่งไปบนถนนแห่งชีวิตอย่างไม่มีรู้จักวาง คนในโลกส่วนใหญ่มักเต็มไปด้วยความมกสับกลอก และหลอกลวง หากความจริงไม่ค่อยได้ แม้แต่ในการนับถือศาสนา ด้วยอาการดังกล่าวนี้ โลกจึงเป็นเหมือนระงมอยู่ด้วยพิษไข้อันเรื้อรังตลอดเวลา ภายในอาคารถีมา



ประตูปราสาทอันใหญ่ มีลมพัดเย็นแต่ไม่สบาย แต่สถานที่เหล่านั้นมักบรรจุเต็มไปด้วยคนซึ่งมีจิตใจเร่าร้อน เป็นไฟอยู่เป็นอันมาก ภาวะอย่างนั้นจะมีความสุขสู่ผู้มีจิตใจสงบอยู่โตนั่นไม่ได้ได้อย่างไร

การแสวงหาทางออกอย่างปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเรื่องประเสริฐแท้ การแก่งแย่งกันเป็นใหญ่เป็นโตนั้น ในที่สุดทุกคนก็รู้เองว่าเหมือนแย่งกันเข้าไปสู่กองไฟ มีแต่ความรุ่มร้อนกระวนกระวาย เสนาบดีดื่มน้ำด้วยภาชนะทองคำกับคนจนๆ ดื่มน้ำด้วยภาชนะที่ทำด้วยกะลามะพร้าว เมื่อมีความพอใจย่อมมีความสุขเท่ากัน นี่เป็นข้อยืนยันว่า ความสุขนั้นอยู่ที่ความรู้สึกทางใจเป็นสำคัญอย่างผู้ปฏิบัติธรรมนี้มีแต่ความพอใจ แม้กระตอมจะมุ่งด้วยไปไม้ก็มีความสุขกว่าอยู่ในราชฐานอันโอชะ แนนอนทีเดียวคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีใช้คนใหญ่คนโต แต่เป็นคนที่มีชีวิตที่ชีวิตของตนมีความสุข สงบ เยือกเย็นปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย

ลาภและยศนั้นเป็นเหยื่อของโลก ที่น้อยคนนักจะสละและวางลงได้ จึงแย่งลาภแย่งยศกันอยู่เสมอเหมือนปลาที่แย่งเหยื่อกันกิน แต่หาไม่รู้ว่าเหยื่อนั้นมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ หรือเหมือนไก่ที่แย่งไล่เตือนกันจิกตีกัน

แล้วทำลายกันจนพินาศกันไปทั้งสองฝ่าย นำสิ่งเวชสลด  
จิตยิ่งนัก ถ้ามนุษย์ในโลกนี้ลดความโลภลง มีการ  
เผื่อแผ่เจือจาน โอบอ้อมอารี ถ้าเขาลดโทสะลง มีความ  
เห็นอกเห็นใจกัน มีเมตตากรุณาต่อกัน และลดโมหะ  
ลงไม่หลงงมงาย ใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาและ  
ดำเนินชีวิต โลกนี้จะน่าอยู่ยิ่งมาก แต่แล้วที่สร้างเราเกิด  
หน้าที่โดยตรงและเร่งด่วนของผู้ปฏิบัติ คือลดความโลภ  
ลดความโกรธ และลดความหลงของตนเองให้น้อยลง  
แล้วจะประสบความสุข ความเยือกเย็นขึ้นมาก เหมือนกัน  
กับคนลดไข้ได้มากเท่าใด ความสบายกายก็มีมากขึ้นเท่านั้น

ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวอยู่ภายใต้การจอบจ้ำของ  
สังคม ซึ่งมีแต่ความหลอกหลอน สับปลับและแปรผัน  
และทำไมมนุษย์จึงยอมตัวเป็นทาสของสังคมจนแทบจะ  
กระต๊ากกระเดียดตัวมิได้ จะทำอะไรจะคิดอะไรก็ต้องคำนึง  
ถึงความรู้สึกของสังคมไปเสียหมด สังคมจึงกลายเป็น  
เครื่องจอบจ้ำของชีวิต ที่มนุษย์ซึ่งสำคัญตัวว่าเจริญแล้ว  
ช่วยกันสร้างขึ้นเพื่อผูกมัดตัวเองให้อึดอัดรำคาญ มนุษย์  
ยิ่งเจริญขึ้นก็ดูเหมือนจะมีเสรีภาพน้อยลงทั้งทางกายและ  
ทางใจ ถ้าดูๆ แล้วความสะดวกสบายและเสรีภาพของ  
มนุษย์จะสู้สัตว์เครื่องจอบจ้ำบางประเภทไม่ได้ ที่มันมีเสรีภาพ

ที่จะทำอะไรตามใจชอบอยู่เสมอ ดูตัวอย่าง เช่น ผูกวิหค  
นกกา มนุษย์เราเจริญกว่าสัตว์ตามที่มนุษย์ เราเองชอบ  
พูดกัน แต่ดูเหมือนพวกเราจะมีความสุขน้อยกว่าสัตว์  
ภาระใหญ่ที่ต้องแบกไว้คือ เรื่องกาม เรื่องกิน และ  
เรื่องเกียรติ มันเป็นภาระหนักยิ่งของมนุษยชาติ สัตว์  
เตร็จฉานตัดไปได้อย่างหนึ่งคือเรื่องเกียรติ และคงเหลือ  
แต่เรื่องกามและเรื่องกิน นักพรตนี้ตัดไปได้อีกอย่าง  
หนึ่งคือเรื่องกาม คงเหลือแต่เรื่องกินเพียงอย่างเดียว  
ปลดภาระไปได้อีกมาก แต่การกินอย่างนักพรต กับการกิน  
ของผู้บริโภคคาม ก็ดูเหมือนจะบริโภคแตกต่างกันอยู่  
ผู้บริโภคคามจะยังหนาแน่นอยู่ด้วยโลกียวิสัย บริโภคเพื่อ  
ยุยามให้กำเริบ จะต้องกินอย่างมีเกียรติ กินให้สมเกียรติ  
มิใช่กินเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้อย่างสมณะ  
ความจริงร่างกายคนเรามีได้ต้องการอาหารอะไรมากนัก  
เมื่อหิวร่างกายก็ต้องการอาหารเพียงเพื่อบำบัดความ  
หิวเท่านั้น แต่เมื่อมีเกียรติเข้ามาบวกด้วย จึงกลายเป็น  
เรื่องกินอย่างเกียรติยศ และแล้วก็มีภาระตามมาอย่าง  
หนักหน่วง คนจำนวนมากเบื่อบริการนี้ แต่จำต้องทำเหมือน  
โคหรือควาย ซึ่งเหนื่อยหน่ายค่อแอกและไถ แต่จำใจ  
ต้องลากมันไป ลากมันไป อนิจจา

เรื่องของการครองเรือนเป็นเรื่องยาก เรือนที่ครอง  
ไม่ดี ย่อมก่อทุกข์ให้มากหลาย การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็น  
ทุกข์อย่างยิ่ง เครื่องจองจำที่ทำด้วยเชือก เหล็กหรือ  
โซ่ตรวนใดๆ ไม่กล้าว่าเป็นเครื่องจองจำที่แข็งแรง  
ทนทานเลย แต่เครื่องจองจำคือ บุตร ภรรยา ทรัพย์  
สมบัตินี้ ตรึงมัดผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในภาพอันไม่มี  
ที่สิ้นสุด เครื่องผูกที่ผูกหย่อนๆ แต่แก้ได้ยาก คือ บุตร  
ภรรยา และทรัพย์สมบัตินี้เอง รูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะนั้น เป็นเหยื่อของโลก เมื่อบุคคลยังติดอยู่ใน  
รูป เป็นต้น เราจะพ้นจากโลกนี้มิได้เลย ไม่มีรูปใดที่จะ  
ระลึกรังใจของบุรุษได้มากกว่ารูปแห่งสตรี ผู้ยังตัดอาลัย  
ในสตรีไม่ได้ ย่อมจะต้องเวียนเกิด เวียนตายอยู่จำไป  
แม้สตรีก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังตัดอาลัยในบุรุษไม่ได้ ย่อม  
ประสบทุกข์บ่อยๆ ก็เลยนั้นมีอำนาจควบคุมอยู่โดย  
ทั่วไป ไม่เลือกไว้ในวัยใดและเพศใด

มนุษย์ผู้หลงใหลอยู่ในโลกียารมณ์ และผู้เพลน  
อยู่ในความบันเทิงสุข อันสืบเนื่องมาจากความมีนเมา  
ในทรัพย์สมบัติราติตระกูล ความทวูหราพุ่มเฟิอย ยศ  
ศักดิ์และเกียรติอันจอมปลอมในสังคม ที่อยู่อาศัยอัน  
สวยงาม อาหารและเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ต้องใส่ อำนาจและ

ความทะนงตน ทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลที่นิยมตาม้าพารุมองไม่เห็นความงามแห่งพระสัทธรรม ความเมาในอำนาจเป็นแรงผลักดันที่มีพลังมากพอ ให้คนทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้มีอำนาจยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น พร้อมๆ กันนั้นมันทำให้เขาลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่แยแสต่อเสียงเรียกร้องของศีลธรรมหรือมโนธรรมใดๆ มันค่อยๆ ระบายจิตใจของเขาให้ดำมืดไปทีละน้อยจนเป็นสีหมึก ไม่อาจมองเห็นอะไรๆ ได้อีกเลย หัวใจที่เราร้อนอยู่แล้วของเราถูกแรงเร้าให้เราร้อนมากขึ้นด้วยความทะนงตนอยากอันไม่มีขอบเขต ไม่ทราบว่าจะไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน วัตถุนั้นวิจิตรตระการตานั่นช่วยเป็นเชื้อให้ความทะนงตนอยากโหมแรงกลายเป็นร่าเริงมีมากยิ่งขึ้นไปอีก แม้จะมีเสียงเตือน และเรียกร้องอยู่ตลอดเวลาว่า “ศีลธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนสังคมและคุ้มครองโลก แต่บุคคลผู้รับรู้และพยายามประคับประคองศีลธรรมก็มีน้อยเกินไป สังคมมนุษย์จึงจุ่นวายและกรอบเกรียมอย่างน่าวิตก”

กลิ่นดอกไม้มกกลิ่นจันทร์ไม่สามารถหอมหวานทวนลมได้ แต่กลิ่นแห่งเกียรติคุณความดีงามของสัตบุรุษนั้นแล สามารถจะหอมไปได้ทั้งตามลมและทวนลม ท่านดีย่อมมีเกียรติคุณฟุ้งซจรไปได้ทั่วทุกทิศ กลิ่นจันทร์แดง

กลิ่นอุบล กลิ่นดอกมะลิ จัดว่าเป็นดอกไม้กลิ่นหอม แต่  
 ยังสู้กลิ่นศีลธรรมไม่ได้ กลิ่นศีลธรรมยอดเยี่ยมกว่า  
 กลิ่นทั้งมวล ถ้าผู้หวังจะให้เป็นที่รักที่เคารพนับถือเป็นที่  
 ยกย่องของเพื่อนมนุษย์แล้วพึงเป็นผู้ทำตนให้สมบูรณ์  
 ด้วยศีลนี้เถิด บุคคลผู้ตื่นอยู่มิได้หลับเลย ย่อมรู้สึก  
 ว่าราตรีหนึ่งยาวนาน และผู้ที่เดินทางจนเมื่อยล้าแล้ว  
 ย่อมรู้สึกว่ายोजनाหนึ่งเป็นหนทางที่ยืดยาว แต่สังสารวัฏ  
 คือการเวียนเกิดเวียนตายของสัตว์ผู้ไม่รู้พระสัทธรรม  
 ยาวนานกว่านั้น สังสารวัฏนี้หาเบื้องต้นเบื้องปลาย  
 ได้โดยยาก สัตว์ที่พอใจในการเกิดย่อมเกิดบ่อยๆ และ  
 การเกิดไฉนนั้น ผู้รู้กล่าวว่าเป็นความทุกข์ เพราะสิ่งที่  
 ติดตามความเกิดมา ก็คือความแก่ชรา ความเจ็บปวด  
 ทรมานและความตาย ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็น  
 ที่รัก ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความแห้งใจ  
 ความคร่ำครวญ ความทุกข์กายความทุกข์ใจและความ  
 คับแค้นใจ อุปมาเหมือนโคซึ่งเทียมเกวียนแล้ว จะเดิน  
 ไปไหนก็มีเกวียนติดตามไปทุกหนทุกแห่ง สัตว์โลก  
 เมื่อเกิดมาก็มีทุกข์ประจำสังขารติดตามมาด้วย 'ลราบ  
 ไคที่เขายังไม่สละความพอใจในสังขารออก ความทุกข์  
 ก็ย่อมติดตามไปเสมอ เหมือนโคที่ยังมีแอกเกวียน  
 ครอบคอบอยู่ ล้อเกวียนย่อมติดตามไปทุกฝีก้าว'

น้ำตาของสัตว์ที่ต้องร้องไห้เพราะความทุกข์ โทมัสสัทธมในขณะที่ยังอยู่ในวัยผู้ใหญ่สงสารนี้มีจำนวนมากเหลือคณา สุดท้ายกล่าวได้ว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้ และกระตูกที่เขาทอดทิ้งลงหีบถมปรุพิเส้า ถ้านำมากองรวมกันไม่ให้เกิดการจัดกระจาย คงจะสูงเท่าภูเขา บนพื้นแผ่นดินนี้ไม่มีช่องว่างเลยแม้แต่นิดเดียวที่สัตว์ไม่เคยตาย ปรุพินี้เคลื่อนกล่นไปด้วยสัตว์ที่ตายแล้วตายเล่า เป็นที่น่าสังเวชตลอดจิตยิ่งนัก “ทุกอย่าง

ก้าวของมนุษย์และสัตว์เหยียบย่ำบนกองกระตูกนอนอยู่บนกองกระตูกนั่งอยู่บนกองกระตูกสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่บนกองกระตูกทั้งสิ้น ไม่ว่าภพไหนๆ ล้วนแต่มีลักษณะเหมือนกองเพลิงทั้งสิ้น สัตว์ทั้งหลายตื่นนอนอยู่ในกองเพลิง คือทุกข์”

ความทุกข์เป็นความจริงประการหนึ่ง ที่ชีวิต



ทุกชีวิตจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ความทุกข์ที่กล่าว  
นี้มีอะไรบ้าง ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ  
ความตายก็เป็นความทุกข์ ความเหงาหรือความโศก  
ความท้อไรว่าพันจนน้ำตานองหน้า ความทุกข์กาย ความ  
ทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากบุคคล  
หรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับบุคคลหรือ  
สิ่งของอันไม่เป็นที่พอใจ ปวราณาอะไรมิได้ตั้งใจหมาย  
ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องประสบ  
ทั้งสิ้น เมื่อกล่าวโดยสรุป การยึดมั่นในฉันท์ทำด้วย  
ตัณหาอุปาทานนั้นเองเป็นความทุกข์อันยิ่งใหญ่ ความ  
ทุกข์ทั้งหมดย่อมสืบเนื่องมาจากเหตุ อะไรเล่าเป็นเหตุเกิด  
แห่งทุกข์นั้น กล่าวว่ ตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ตัณหา  
คือความทะยานอยากตัณรณซึ่งมีลักษณะเป็นอยู่สาม คือ  
ตัณรณอยากได้อารมณ์ที่นำใคร่นำปรารถนา เรียก ความตัณหา  
อย่างหนึ่ง ตัณรณอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียก ภวตัณหา  
อย่างหนึ่ง ตัณรณอยากผลักสิ่งที่มีอยู่แล้ว เป็นแล้ว  
เรียกวิภวตัณหาอย่างหนึ่ง นี่แลคือสาเหตุแห่งความทุกข์  
ชั้นมูลฐาน การสลัดทิ้งโดยไม่เหลือซึ่งตัณหาประเภทต่างๆ  
และดับตัณหา ตลายตัณหาโดยสิ้นเชิง นั่นแลเรียกว่านิโรธ  
คือความดับทุกข์ได้



ปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุกๆ คน คือปัญหาเรื่องทุกข์ และความดับทุกข์ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายถูกความทุกข์เลียบอยู่ทั้งทางกายและทางใจ อุปมาเหมือนผู้ถูกยิงด้วยลูกศรซึ่งกำซาบด้วยยาพิษ และญาติมิตรเห็นเข้าเกิดความกรุณา จึงพยายามช่วยถอนลูกศรนั้น แต่บุรุษผู้โง่เขลาบอกว่าต้องไปสืบให้ได้เสียก่อนว่าใครเป็นคนยิง และยังมาจากทิศไหน ลูกศรทำด้วยอะไร แล้วจึงจะค่อยมาถอนลูกศรออก บุรุษผู้นั้นจะต้องตายเสียก่อนเป็นแน่แท้ ความจริง “เมื่อถูกยิงแล้วหน้าที่ของเขาก็คือควรพยายามถอนศรออกเสียทันที ชำระแผลให้สะอาดแล้วใส่ยาและรักษาแผลให้หายสนิท อีกอุปมาหนึ่งเหมือนบุคคลที่ไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ควรรีบดับเสียโดยพลัน ไม่ควรเที่ยววิ่งหาคนผู้เอาไฟมาเผาศีรษะตน ทั้งๆ ที่ไฟลุกไหม้อยู่”

สังสารวัฏนี้เต็มไปด้วยเพลิงแห่งทุกข์นานาประการไหม้ให้ร้อนอยู่โดยทั่ว สัตว์ทั้งหลายยังวิ่งอยู่ในกองทุกข์แห่งสังสารวัฏ ใครเล่าจะเป็นผู้ดับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันดับทุกข์แห่งตน อุปมาเหมือนบุรุษสตรีผู้รวมกันอยู่ในบริเวณโลกกว้างแห่งนี้ และต่างคนต่างถือตุ้มไฟใหญ่อันไฟลุกโผลงอยู่ทั่วแล้ว ต่างคนต่างก็

จึงพากันอยู่ในบริเวณโลกอันกว้างนั้น และร้องกันว่า ร้อน ร้อน ครานั้นมีบุรุษผู้หนึ่งเป็นผู้ฉลาดร้องบอกให้ทุกคน ทั้งตุนไฟในมือของตนเสีย ผู้ที่ยอมเชื่อทั้งตุนไฟก็ได้ ประสบความเย็น ส่วนไม่เชื่อ ก็ยังคงวิ่งถือตุนไฟพร้อม ด้วยร้องตะโกนว่า ร้อน ร้อน อยู่นั่นเอง “ท่านผู้รู้ ได้ทั้งตุนไฟแล้ว และร้องบอกให้มนุษย์ทั้งหลายได้ทั้งตุนไฟเสีย ตุนไฟที่กล่าวถึงนี้ คือกิเลสทั้งมวล อันเป็นสิ่งที่เผาผลาญสัตว์ให้เร่าร้อนกระวนกระวาย”

อายตนะภายในหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ  
อายตนะภายนอกหก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ชัมมารมณฺเฑ เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ รากะ บ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง แต่ท่านผู้รู้ไม่พิจารณาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะใดๆ ที่จะครอบงำจิตตรึง ใจของบุรุษได้มากเท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ แห่งสตรี และไม่พิจารณาเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะใดๆ ที่สามารถครอบงำจิตตรึง ใจของสตรี ให้มากเท่า รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ แห่งบุรุษ งามคุณนี้กล่าวว่า เป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นพวงดอกไม้แห่ง มาร และเป็นกำสังพลแห่งมาร ผู้ปฏิบัติและปรารถนา จะประหารมาร จึงสลัดเหยื่อแห่งมาร ขยีพวงดอกไม้



แห่งมาร ทำลายกำลังพลแห่งมารเสีย พระพุทธเจ้าเคย  
เยาะเย้ยถามคุณว่า “ดูก่อนถามคุณ เราได้เห็นต้นเต้า  
ของเจ้าแล้ว เจ้าเกิดจากความสำคัญคำนึงถึงนั่นเอง เรา  
จักไม่ตำรึงเจ้าอีก ด้วยประการฉะนี้ กามเอ๋ยเจ้าจะ  
เกิดขึ้นอีกไม่ได้”

จิตนี้เป็นสิ่งที่ต้นรณกวีตถะกว้างรักษายากห้ามได้  
ยาก ผู้มีปัญญาจึงพยายามทำจิตนี้ให้หายต้นรณ ให้  
เป็นจิตตรง เหมือนช่างศรตัดลูกศรให้ตรงคันนั้น จิตนี้  
คอยแต่จะกลิ้งเกลือกออกไปตลุกเคล้ากับกามคุณ เหมือน  
ปลาซึ่งเกิดในน้ำ ถูกนายพรานเบ็ดยกขึ้นจากน้ำแล้ว  
คอยแต่จะดิ้นรนไปในน้ำอยู่เสมอ ผู้มีปัญญาจึงพยายาม  
ยกจิตขึ้นจากการอาศัยในกามคุณ ให้ละบ่วงมารเสีย  
ธรรมชาติของจิตเป็นสิ่งที่ต้นรณกลับกดลอกง่าย บางคราว

ปรากฏเหมือนช้างตกมัน จงเอาสติเป็นขอสำหรับเหนี่ยวรั้งช้าง คือจิตที่ต้นรณนี้ให้อยู่ในอำนาจ “บุคคลผู้มีอำนาจมากที่สุด และควรแก่การสรรเสริญนั้น คือผู้ที่สามารถเอาชนะตนเองไว้ในอำนาจได้ สามารถชนะตนเองได้ ผู้ชนะตนเองได้ ชื่อว่าเป็นยอดนักรบในสงคราม ท่านทั้งหลายจงเป็นยอดนักรบในสงครามเถิด และอย่าเป็นผู้แพ้เลย”

จิตใจที่ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม คือ นิทานสรรเสริญนั้น เป็นจิตใจที่ประเสริฐยิ่งในหมู่มนุษย์นี้ ผู้ใดฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้อื่นได้ จัดว่าเป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสดร ม้าสินธพ พญาช้าง ตระกูลมหานาค ที่ได้รับการฝึกดีแล้ว จัดว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่บุคคลที่ฝึกตนดีแล้วยังประเสริฐกว่าสัตว์เหล่านั้น

ผู้อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้สูงกว่าก็เพราะความกลัว อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้เสมอกันเพราะเห็นว่าการต่อสู้กันได้ แต่ผู้ใดอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้ซึ่งด้อยกว่าตนได้ เราเรียกความอดทนนั้นว่าสูงสุด ผู้มีความอดทน มีเมตตา ย่อมเป็นผู้มีลาภมียศอยู่เป็นสุข เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เปิดประตูแห่ง

ความสุขความสงบได้โดยง่าย และสามารถปัดมุลเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทเสียได้ “คุณธรรมทั้งมวล มีศีลและสมาธิ เป็นต้น ย่อมเจริญงอกงามแก่ผู้มีความอดทนทั้งสิ้น และเมตตากรุณาเป็นพรอันประเสริฐในตัวของมนุษย์”

คฤหัสถ์ผู้ยังบริโภคกามเกียจคร้านหนึ่ง พระราชาทรงประกอบกรณียกิจ โดยมีได้พิจารณาโดยรอบคอบ ชี้อ้วนเสียก่อนหนึ่ง บรรพชิตไม่สำรวมหนึ่ง ผู้อ้างตนว่าเป็นบัณฑิตแต่มีกโกระหนึ่ง สิ่งจำพวกนี้ไม่ดีเลย กรรมอันใดที่ทำไปแล้วต้องเดือดร้อนใจภายหลัง และต้องมีหน้าซุมด้วยน้ำตา เสวยผลแห่งกรรมนั้น กล่าวว่กรรมนั้นไม่ดีควรเว้นเสีย

ชีวิตนี้เริ่มต้นด้วยเรื่องที่น่าละอาย ทรงตัวอยู่ด้วยเรื่องที่ยุ่งยากสับสน และจบลงด้วยเรื่องเศร้า อนึ่ง ชีวิตนี้เริ่มต้นและจบลงด้วยเสียงคำครวญ เมื่อลืมตาขึ้นดูโลกเป็นครั้งแรกเราก็ร้องไห้ และเมื่อจะหลับตาลาโลกเราก็ร้องไห้อีก หรืออย่างน้อยก็เป็นสาเหตุให้คนอื่นหลังน้ำตา เด็กร้องไห้พร้อมด้วยกำมือแน่น เป็นสัญลักษณ์ว่าเขาเกิดมาเพื่อจะท่งเหนียวยึดถือ แต่เมื่อจะหลับตาลาโลกนั้น ทุกคนแบมือออก เหมือนจะเตือนให้ผู้อยู่

เบื้องหลังสำนักและเป็นพยานว่า เขามิได้เอาอะไรไปด้วยเลย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจเป็นเรื่องธรรมดา ยิ่ง และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก ก็เป็นสิ่งสุดวิสัยทุกคน จะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ความรักเป็นความร้าย รักเป็นสิ่งหาคุณ และเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชน ทุกคนต้องการความสมหวังในชีวิต แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครึ่งหนึ่งแห่งความต้องการ ยิ่งความรักที่ฉาบพาดด้วยความเสน่หาด้วยแล้ว ก็เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้ทรมานทรมายตื่นนอนไม่รู้จักจบสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้น เหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง ฟานทั้งหลายอย่าพอใจในความรักเลย เมื่อหัวใจยึดไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า แต่ทุกครั้งที่เราหวังความสมหวังก็จะรอเราอยู่ อย่าหวังอะไรให้มากนัก จงมองดูชีวิตอย่างผู้เช้าของ อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่น ซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง และแตกกระจายเป็นฟองฝอย จงยืนมองดูชีวิตเหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทรฉันนั้น

มนุษย์ทั้งหลายผู้ยังมีวิชาเป็นผ้าบังปัญญา จักชุนั้น เป็นเสมือนทารกน้อยผู้หลงเข้าไปในป่าใหญ่ อันรกทึบ ซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายน่าหวาดเสียว และร้ายแค้น เวียนเหวี่ยง “มนุษย์ส่วนใหญ่มักจะจำเรื่องแจ่มใสอยู่ในห้วง ญาติและเพื่อนฝูง แต่ใครเล่าจะทราบว่ ภายในส่วนลึก แห่งหัวใจ เราจะร้ายแค้นและเวียนเหวี่ยงสักปานใด ถ้าทุกคน ร้ายแค้นไม่แน่ใจว่า จะยึดเอาอะไรเป็นหลักที่แน่นอนของ ชีวิต”

ธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่า เราจะอยู่ในเพศใดภาวะใด การกระทำที่นึกขึ้นภายหลัง แล้วต้องเสียใจนั้นควรเว้นเสีย เพราะฉะนั้น แม้จะประสบ ความทุกข์ยากลำบากสักปานใดก็ไม่ทิ้งธรรม มนุษย์ที่ ยังมีอาสวะอยู่ในใจนั้น ย่อมจะมีวันพลั้งเผลอประพฤติ ผิดธรรมไปบ้างเพราะยังมีสติไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อได้สติ ภายหลังแล้วก็ต้องตั้งใจประพฤติธรรมสั่งสมความดี กันใหม่ ยิ่งพวกนักบวชด้วยแล้วจำเป็นต้องมีอุทมคติ การตายด้วยอุทมคตินั้นมีค่ากว่าการเป็นอยู่โดยไร้อุทม คติ ธรรมด่าว่าไม่จันทน์ แม้จะแห้งก็ไม่ทิ้งกลิ่น อัสติน ก้าวลงสู่สงครามก็ไม่ทิ้งลิลิต อ้อยแม้เข้าสู่หีบยนต์แล้ว ก็ไม่ทิ้งรสหวาน บัณฑิตแม้ประสบทุกข์ก็ไม่ทิ้งธรรม

ผู้ที่ได้สละเพศบวราสมาแล้ว ซึ่งเป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ยากที่ใครๆ จะสละได้ ขอให้ท่านเสียสละต่อไปเถิด และสละให้ลึกกว่านั้นคือไม่สละแค่เพียงเพศอย่างเดียว แต่จงสละความรู้ลึกอันจะเป็นข้าศึกต่อเพศเสียด้วย ท่านเคยฟังสุภาภิตอันกินใจยิ่งมาแล้วมิใช่หรือ “บุคคลร้อยคนหาคนกล้าได้หนึ่งคน บุคคลพันคนหาคนที่เป็บบัณฑิตได้หนึ่งคน บุคคลแสนคนหาคนพูดความจริงได้เพียงหนึ่งคน ส่วนคนที่เสียสละได้ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ทราบว่าจะมีหรือไม่ คือไม่ทราบว่าจะหาในบุคคลจำนวนเท่าไร จึงจะพบได้หนึ่งคน”

ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทอง หรือของที่บุคคลหวงแหนอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมทั้งทาส กรรมกร คนใช้ และที่อยู่อาศัย สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดนี้บุคคลนำไปไม่ได้ ต้องทอดทิ้งไว้ทั้งหมด แต่สิ่งที่บุคคลทำด้วยกาย วาจา หรือด้วยใจ นั้นแหละที่จะเป็นของเขา เป็นสิ่งที่เราต้องนำไปเหมือนเงาตามตัว เพราะฉะนั้นผู้ฉลาดพึงสั่งสมกัลยาณธรรมอันจะนำติดตัวไปสู่สัมปรายภพได้ บุญย่อมเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เมื่อไฟไหม้บ้าน ภาระเครื่องใช้อันใดที่เจ้าของนำออกไปได้ ของนั้นก็เป็ประโยชน์แก่เจ้าของ ที่นำออกไม่ได้



ก็ถูกไฟไหม้หมดวายเป็นอยู่ ณ ที่นั้นเองฉันใด คนในโลกนี้  
 ถูกไฟ คือ ความแก่ ความตายไหม้อยู่ก็ฉันนั้น คนผู้  
 จลตย่อมนำของออกด้วยการให้ทาน ของที่บุคคลให้  
 แล้วชื่อว่านำออกดีแล้ว และมีความสุขเป็นผล ส่วนของ  
 ที่ยังไม่ได้ให้หาเป็นเช่นนั้นไม่ แต่ใจอาจจะไม่เสียบ้าง  
 ไฟอาจจะไหม้เสียบ้าง อีกอย่างหนึ่ง เมื่อความตายมาถึง  
 เจ้า บุคคลย่อมละทรัพย์สินสมบัติ และแม้สรีระของตนไว้  
 นำไปไม่ได้เลย ผู้มีปัญญารู้ความจริงข้อนี้แล้ว พึงบริโภค  
 ใช้สอย พึงให้เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่น เมื่อได้ให้ได้บริโภค  
 ตามสมควรแล้ว เป็นผู้ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าสู่ฐานะ  
 อันประเสริฐยิ่ง ความตระหนี่กลายเป็นความโง่เขลา  
 เหมือนชาวนาที่ตระหนี่ไม่ยอมหว่านพันธุ์ข้าวลงในนา  
 เขาเก็บพันธุ์ข้าวเปลือกไว้จนเน่าเสีย ไม่สามารถปลูกได้อีก  
 ข้าวเปลือกที่หว่านลงแล้วหนึ่งเมล็ด ย่อมให้ผลหนึ่งรวง  
 ฉันใด ทานที่บุคคลทำแล้วก็ฉันนั้น ย่อมมีผลมากผล  
 ไพศาล การรวบรวมทรัพย์ไว้โดยมิได้ใช้สอยให้เป็น  
 ประโยชน์ ทรัพย์นั้นจะมีคุณแก่ตนอย่างไร เหมือนผู้มี  
 เครื่องประดับอันวิจิตรตระการตา แต่หาได้ประดับไม่  
 เครื่องประดับนั้นจะมีประโยชน์อะไร รุ่งแต่จะก่อความ  
 หักใจในการเก็บรักษา"

อุปมาเหมือนนกเขา ชอบเที่ยวไปตามชอกและ  
ที่ต่างๆ แล้วมาจับที่คันเลี่ยนที่มีผลสุก แล้วร้องว่า ของกู  
ของกู อยู่โน้นเอง ในขณะที่มันร้องอยู่โน้นเอง ผูกนก  
เหล่านี้ที่บินมากินผลเลี่ยนตามต้องการแล้วบินจากไป  
ส่วนนกเขาก็ยังร้องว่า ของกู ของกู อยู่โน้นเอง ข้อนี้  
ฉันใด บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันนั้น รวบรวมสะสม  
ทรัพย์ไว้มากมาย แต่ไม่รู้จักสงเคราะห์ญาติตามที่ควร  
ทั้งมิได้ใช้สอยเองให้มาสุข มีแต่เผื่อรักษาและภูมิใจว่า  
ของเรามี ของเรามี ดังนี้ เมื่อเขาประพฤติดูอยู่เช่นนี้  
ทรัพย์สมบัติย่อมเสียหายไป ทรุตโทรมไปด้วยเหตุต่างๆ  
มากหลาย ก็คงคร่ำครวญอยู่อย่างเดิมนั่นเอง และต้อง  
เสียใจในของที่เสียไปแล้ว เพราะฉะนั้น ผู้ฉลาดหาทรัพย์  
ได้แล้ว จึงสงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์ มีญาติและ  
ประโยชน์ส่วนรวมเกิด เหล่านี้เป็นต้น ทรัพย์ของคน  
ไม่ดีนั้น ไม่สู่อำนวยประโยชน์แก่ใครๆ เหมือนสระโบก  
ขรณีอันตั้งอยู่ในที่ไม่มีคนมนุษย์ แม้จะใสสะอาดจิตสนิท  
เป็นดี มีท่าลงสะดวก น้ำรื่นรมย์ แต่มหาชนก็หาได้ดื่ม  
อาบ หรือใช้สอยตามต้องการไม่ น้ำนั้นมีอยู่อย่างไว้  
ประโยชน์ ทรัพย์ของคนตระหนี่ก็ฉันนั้น ไม่อำนวย  
ประโยชน์สุขแก่ใครๆ เลย รวมทั้งตัวของเขาเองด้วย  
ส่วนคนดี เมื่อมีทรัพย์แล้วย่อมบำรุงมารดา บิดา บุตร

ภรรยา บ่าวไพร่ให้เป็นสุข บำรุงสมณะผู้ประพฤติก  
 พรหมจรรย์ด้วยดี เปรียบเหมือนสระโบกขรณีอันอยู่  
 ไม่ไกลจากบ้านหรือนิคม มีท่าลงเรือบรือยสะอาดเอือกเป็น  
 น้ำรินรมย์ มหาชนย่อมได้อาศัย นำไปอาบดื่มและ  
 ใช้สอยตามต้องการ โภคทรัพย์ของคนดีย่อมเป็นดังนี้  
 หาอยู่โดยเปล่าประโยชน์ไม่ ผู้ไม่ยอมเสียสละอะไร  
 ย่อมไม่ได้อะไร จงดูเถิดมนุษย์ทั้งหลาย รตน้าต้นไม้  
 ที่โค่น แต่ต้นไม้นั้นย่อมให้ผลที่ปลาย ท่านทั้งหลายจง  
 พิจารณาดูความจริงตามธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง คือ  
 “แม่น้ำสายใดเป็นแม่น้ำตาย ไม่ไหล ไม่ถ่ายเทไปสู่ที่อื่น  
 หยุตหนึ่งซึ่งอยู่ที่เดียว แม่น้ำนั้นย่อมพ่นขึ้นเงินและ  
 สกปรกเน่าเหม็น เพราะสิ่งสกปรกลงมา มิได้ถ่ายเท  
 นอกจากนี้บริเวณที่ใกล้แม่น้ำสายนั้น จะหาพืชพันธุ์  
 ธัญญาหารที่เขียวสดก็หายาก แต่แม่น้ำสายใดไหล  
 เอื่อยลงสู่ทะเลหรือแตกสาขารออกไป ไหลเรื่อยไปไม่รู้จัก  
 หมดสิ้น คนทั้งหลายได้อาศัยอาบดื่ม และใช้สอยตาม  
 ปราชณา น้ำมันจะใสสะอาดอยู่เสมอ ไม่มีวันเหม็น  
 เน่าหรือสกปรกได้เลย พืชพันธุ์ธัญญาหาร ณ บริเวณ  
 ใกล้เคียงก็เขียวสดสวยงาม บุคคลผู้ตระหนี่เมื่อได้  
 ทรัพย์แล้วก็เก็บงำไว้ไม่ถ่ายเทให้ผู้อื่นบ้าง ก็เหมือน  
 แม่น้ำตายไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใคร ส่วนผู้ไม่ตระหนี่

เป็นเสมือนแม่น้ำที่ไหลเอื่อยอยู่เสมอ กระแสน้ำก็ไม่ขาด  
ทั้งยังประโยชน์แก่มนุษย์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นสาธุชน  
ได้ทรัพย์แล้วพึงบำเพ็ญทานเสมือนแม่น้ำซึ่งไหลใสสะอาด  
ไม่พึงเป็นเช่นแม่น้ำตาย”

ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมและพรหมจรรย์นี้ มิใช่  
เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อให้คนทั้งหลายมานับถือ มิใช่  
เพื่ออานิสงส์ ลาภ สักการะ และความสรรเสริญ มิใช่  
เพื่อให้ใครรู้จักตัวว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่แท้ปฏิบัติ  
ธรรมและประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อ สังวระ คือความ  
สำรวม เพื่อ ปหานะ คือ ความละ เพื่อ วิราคะ คือ  
คลายความกำหนัดยินดี และเพื่อ นิโรธะ คือความดับ  
ทุกข์ “ธรรมที่ได้บรรลุแล้วนี้ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตาม  
ได้ยาก สงบ ประณีต มิใช่วิสัยแห่งสัตว์ คือ คิดเอง  
ไม่ได้ หรือไม่ควรลงความเห็นด้วยการเดา แต่เป็นธรรมที่  
บัณฑิตพอจะรู้ได้”

จงดูกายอันนี้เกิด ฟันหัก ผมหงอก หน้างเหี่ยวๆ  
ยานๆ มีอาการทรุดโทรมให้เห็นอย่างเด่นชัด เหมือน  
เกวียนที่ชำรุดแล้วชำรุดอีก ได้อาศัยแควไม่ไผ่มาซ่อม  
ไว้ผูกกระหนาบ ตามลำไริ่จะยืนนานไปได้สักเท่าไร  
การแตกสลายย่อมจะมาถึงเข้าสักวันหนึ่ง ท่านทั้งหลาย

จงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเกิด อย่าคิดยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แม้ผู้รู้ก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น และจงดูกายอันเมื่อยเนิ่นนี้เกิด มันอาซูรไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหลเข้าไหลออกอยู่เสมอ ถึงกระนั้นก็ตาม มันยังเป็นที่พอใจปรารถนาอึงนักของคนผู้ไม่รู้ความจริงข้อนี้ ท่านทั้งหลาย ร่างกายนี้ไม่นานนักทรอก คงจะนอนทับถมแผ่นดิน ร่างกายนี้เมื่อปราศจากวิญญาณครองแล้ว ก็ถูกทอดทิ้งเหมือนก้อนไม้ที่ไร้ค่าอันเขาทิ้งเสียแล้วโดยไม่ไยดี ท่านทั้งหลายอันร่างกายนี้สะสมไว้แต่ของสกปรกโสโครก มีสิ่งปฏิกูลไหลออกจากทวารทั้งเก้า มีช่องหูช่องจมูก เป็นต้น เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์เล็กสัตว์น้อย เป็นป่าช้าแห่งซากสัตว์นานาชนิด เป็นรังแห่งโรค เป็นที่เก็บมูลตรและกริษ อุปมาเหมือนถุงหนังซึ่งบรรจุเอาสิ่งโสโครกต่างๆ เข้าไว้แล้วซึมออกมาเลมๆ เจ้าของกายจึงต้องชำระล้างขัดถูวันละหลายๆ ครั้ง เมื่อเว้นจากการชำระล้างแม้เพียงวันเดียวหรือสองวัน กลิ่นเหม็นก็ปรากฏเป็นที่รังเกียจเป็นของน่าขยะแขยง “ร่างกายนี้เป็นเหมือนเรือนซึ่งสร้างด้วยโครงกระดูก มีหนังและเลือดเป็นเครื่องฉาบทา ที่มองเห็นปลั่งปลั่งผุดผาดนั้นเป็นแต่เพียงผิวหนังเท่านั้น เหมือนมองเห็นความงามแห่งหีบศพอันวิจิตรตระการตา ผู้ไม่รู้ก็ติดในหีบศพนั้น

แต่ผู้รู้เมื่อทราบว่าเป็นทิบศพ แม้ภายนอกจะวิจิตรตระการตาเพียงไร ก็หาพอใจยินดีไม่ เพราะทราบชัดว่า ภายในแห่งทิบอันสวยงามนั้นมีสิ่งปฏิกูลทิ้งรังเกียจ”

อริยธรรมอันประกอบไปด้วย คีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติอันประเสริฐ สามารถทำให้บุคคลเดินไปตามทางนี้ถึงซึ่งความสุขสงบเย็นเต็ม เป็นทางเดินไปสู่อมตะ ถ้ำท่านทั้งหลายหรือใครๆก็ตามตั้งอยู่โดยรอบ ปฏิบัติดำเนินตามอริยธรรมอันประเสริฐ ประกอบด้วยคีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นี้อยู่ โลกก็จะไม่ทิ้งร้างจากพระอรหันต์

“ท่านผู้ใดเคารพหนักแน่นในพระศาสนาและพระธรรม มีความยำเกรงในสงฆ์ มีความเคารพหนักแน่นในสมาธิ มีความเพียรเครื่องเผาบาป เคารพในไตรสิกขา และเคารพในปฏิสันถาร การต้อนรับอาคันตุกะ ผู้ประพฤติดูอยู่เช่นนั้นย่อมไม่เสื่อม ดำรงตนอยู่ใกล้พระนิพพาน”

ทราบใดที่ท่านทั้งหลาย ยังหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม เคารพในสิกขาบทบัญญัติ และยำเกรงภิกษุผู้เป็นสังฆเถระสังฆบิตร ไม่ยอมตนให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งตัณหา พอใจในการอยู่อาศัยเสนาสนะป่า และปรารถนาให้เพื่อนพรหมจรรย์มาสู่สำนัก และอยู่เป็นสุข ตราบนั้นพวกท่านจะไม่เสื่อมเลย มีแต่

## ความเจริญโดยส่วนเดียว

“ตราบใดที่พวกท่านไม่หมกมุ่นกับการงานมากเกินไป ไม่พอใจด้วยการขุ่ยหึงชาน ไม่ชอบใจในการนอนมากเกินไป ไม่ยินดีในการคลุกคลีด้วยคณะ ไม่เป็นผู้ปรารถนาลาภมาก ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความปรารถนาชั่ว ไม่คบมิตรเลว ไม่หยุดความเพียร พยายามเพื่อบรรลุคุณธรรมชั้นสูงขึ้นไป ตราบนั้นท่านจะไม่มีเสื่อมเลย มีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว”

ท่านทั้งหลาย วาจาสุภาสิตย่อมไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไม่ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย สีสันฐานดี แต่หากกลิ่นมิได้ แต่วาจาสุภาสิตจะมีประโยชน์อย่างมาก แก่ผู้ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย มีสีสันงามและมีกลิ่นหอม ท่านทั้งหลาย ธรรมที่กล่าวดีแล้วนั้น ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้ไม่ทำตามโดยเคารพ แต่จะมีผลมาก มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้ซึ่งกระทำโดยนัยตรงกันข้าม มีการฟังโดยเคารพแล





# ประวัติโดยย่อ

พระวิสุทธิสังวรเถร (หลวงพ่อเขียน จิตฺตโม)

- |           |  |
|-----------|--|
| ชาติภูมิ  | เกิด ณ บ้านโคกจาน ตำบลทุ่งไชย อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อ วันที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๖๔   |
| พ.ศ. ๒๕๐๐ | เมื่ออายุ ๓๕ ปี ปราบกษัตริย์ธรรมตามพระพุทธรูปเจ้า<br>จังหวัดบึงกาฬ ณ วัดบ้านโคกจาน สอบได้นักธรรมตรี<br>ในบัดนั้น   |
| พ.ศ. ๒๕๐๔ | อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครูถาวรชัยเขตเป็น<br>พระอุปัชฌาย์ มุ่งหวังถอดถอน ละกิเลสต้นเหตุ<br>ปฏิบัติเป็นผูุ้ตถน สันโดษ ย่อมตัว ไม่นิยมรับ<br>ในลาภยศ สรรเสริญ ปาเพญเพียงอย่างหนัก ตั้งแต่วันที่<br>พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้ออกแสวงหาอาจารย์ มุ่งปฏิบัติ ขจัด<br>กิเลส |
| พ.ศ. ๒๕๑๒ | ได้ย้ายหลวงปู่ชา จึงย้ายสำนักมาอยู่วัดหนองน้ำหงษ์ มา<br>อยู่ได้เพียง ๕-๖ วัน หลวงปู่ชาเมตตาเปลี่ยนนบิหาร<br>ทุกอย่างให้ใหม่หมด   |
| พ.ศ. ๒๕๑๖ | กราบลาหลวงปู่ชาไปศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของฝ่าย<br>ธรรมยุต   |
| พ.ศ. ๒๕๑๖ | หลวงปู่ชาส่งไปเผยแผ่พระศาสนา ณ วัดลำชาชี<br>เวียงจันทน์ และ ๑ พรรษาต่อมาได้เกิดเหตุการณ์<br>ไม่สงบในลาว หลวงปู่ชาจึงเรียกตัวกลับ   |

- พ.ศ. ๒๕๐๗ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง โดยหลวงปู่  
เลื่อน จิตธมโม ขอมรับหน้าที่ด้วยเหตุผลว่า “จะทำงาน  
เพื่อครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณ ทำตามพระวินัย ผู้ที่  
ทำหน้าที่นั้นต้องเสียสละ จึงจะทำหน้าที่นั้นและอยู่ได้  
อย่างสบาย ทำงานได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย” ท่าน  
ทำงานด้วยหลักที่ว่า “งานคือการเปลี่ยนแปลง  
ชีวิตตน” เป็นการออกกำลังกาย ทำงานด้วยความว่าง  
ทำไปเรื่อยๆ จึงจะไม่วู้สึกว่าหนัก แม้แต่การขบฉัน  
ก็ต้องฉันเพียงเพื่อประทังชีวิต ฉันตามความปรารถนา  
ไม่ได้ เพราะฉันมากจะอ้วนขึ้น
- พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์
- พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะที่ “พระวิสุทธินังวรณา”

# ของฝากการเดินทาง

รวมบทเขียนของ พระวิสุทธิวงศาจารย์ (หลวงปู่ฝั้น อาจาโร) (ฐิตะโม)

ISBN ๙๗๘-๙๗๔๖๒๓-๐-๕

สงวนลิขสิทธิ์ ในการพิมพ์จำหน่าย

หากประสงค์จะจัดทำเป็นธรรมบรณการ โปรดติดต่อ

เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง อ.วาปีปทุม

จ.อุดรธานี ๓๕๑๙๐

โทรศัพท์, โทรสาร ๐-๔๕๖๖-๗๕๖๐

พิมพ์เป็นธรรมทานโดยคณะศิษย์


พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๙

จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท เอ็น.ที. สกรีนพริ้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๕๕๑-๕๖๔๓-๕ โทรสาร. ๐-๒๕๕๑-๕๖๔๗





ท่านจงค้นหาความรู้อันลึกซึ้ง  
และจงค้นหาสิ่งซึ่งจะช่วยตัวท่านได้อย่างดีที่สุด  
ไม่มีสิ่งใดที่ดีเท่ากับความรู้อัน  
มีสติอย่างไม่ขาดสาย

พระวิสุทธีสังวรเถร